Travailleur avisé, travailleur en santé!

Ressources pour les enseignants dont les élèves présentent des besoins d'apprentissage particuliers

Santé et sécurité – Ressources destinées au personnel enseignant des écoles secondaires de l'Ontario

Un partenariat entre :

Ontario

WSIB Workplace Safety & Insurance Board

CSPAAT Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail

106-033977

Travailleur avisé, travailleur en santé!

Ressources pour les enseignants dont les élèves présentent des besoins d'apprentissage particuliers

Santé et sécurité – Ressources destinées au personnel enseignant des écoles secondaires de l'Ontario

Un partenariat entre :

Ontario

WSIB Workplace Safety & Insurance Board

CSPAAT Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail

Ressources en santé et en sécurité pour les enseignants dont les élèves présentent des besoins d'apprentissage particuliers

Le guide de ressources *Travailleur avisé, travailleur en santé!* est conçu pour vous aider, vous les enseignants au programme d'études secondaires de l'Ontario, à transmettre à vos élèves les compétences et les connaissances nécessaires pour vivre et travailler en Ontario tout en étant à l'abri des blessures. Chaque année, vos élèves, qui sont aussi nos enfants, participent à un apprentissage par l'expérience, occupent un emploi d'été, travaillent à temps partiel, font du bénévolat ou quittent l'école afin d'occuper un emploi à plein temps. Malheureusement, chaque année de jeunes travailleurs sont victimes de blessures graves et certains perdent la vie au travail.

Enseigner les précautions en matière de sécurité et de santé en classe, intégrer cet apprentissage à l'éducation des élèves en Ontario, a permis de mieux prévenir ces blessures inutiles. Apprendre à vivre et travailler en toute sécurité est une compétence essentielle; malheureusement, nous ne l'apprenons souvent qu'après une tragédie. Ensemble, nous devons nous assurer que nos jeunes connaissent et comprennent leurs droits lorsqu'il est question de sécurité. Ils doivent apprendre à ne pas hésiter à poser des questions en matière de sécurité et à refuser d'effectuer un travail non sécuritaire. Ils ne doivent pas se blesser. Votre capacité de préparer les élèves à vivre et à travailler est cruciale.

L'élaboration du présent guide par une petite équipe du ministère du Travail et de la Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail n'aurait pas été possible sans les conseils et les commentaires offerts par le ministère de l'Éducation et un groupe d'enseignants spécialisés venant de toute la province de l'Ontario qui travaillent avec des élèves présentant des besoins d'apprentissage particuliers. Nous remercions ces merveilleux enseignants de nous avoir montré à créer des leçons qui serviront à inculquer des concepts de sécurité à leurs élèves, d'avoir mis ces leçons à l'essai et de nous avoir accueillis dans leurs établissements et dans leurs classes.

Travailleur avisé. Travailleur en santé!

Ressources pour les enseignants dont les élèves présentent des besoins d'apprentissage particuliers

ISBN 0-7794-7482-1

© Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 2005

Imprimé sur du papier recyclé.

Pour recevoir de plus amples renseignements et des nouvelles sur le guide *Travailleur avisé, travailleur en santé!* ou pour vous procurer les versions électroniques des documents et des transparents de rétroprojection contenus dans ce guide, consultez le site www.livesafeworksmart.net.

Les élèves peuvent trouver des réponses à leurs questions sur la santé et la sécurité et les normes d'emploi à l'adresse www.TravailleurAviseOntario.gov.on.ca, le site Web officiel du ministère du Travail à l'intention des jeunes travailleurs.

Le ministère du Travail et la Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail n'assument aucune responsabilité relative à n'importe quelle utilisation du présent matériel. Le lecteur qui souhaite connaître les droits et les obligations prévus par les lois régissant la santé et la sécurité au travail devrait consulter les dispositions de la *Loi sur la santé et la sécurité au travail* et ses règlements d'application.

Table des matières

Section 1 : Introduction 1

Caractéristiques du présent guide et quelques notions à connaître sur la réglementation en matière de sécurité 3

Que trouve-t-on dans le présent guide? 3

Notions sur l'âge minimal de travail et la déclaration des blessures graves et des décès ... 6

Section 2 : Leçons sur la santé et la sécurité 11

Leçon 1 : La sécurité d'abord! Les choses à savoir pour travailler en toute sécurité 19

Avec quoi pouvez-vous vous blesser au travail? 23

Votre droit à un lieu de travail sécuritaire 28

Ce qu'il faut faire en cas d'urgence 35

Comment poser des questions au travail 37

Leçon 2 : Attention! Travailler avec des machines, de l'électricité, des échelles et des chariots élévateurs 51

Travailler avec des machines en toute sécurité 55

Un sujet « électrisant » 57

Les dérapages, les trébuchements et les chutes 64

Travailler à proximité des chariots élévateurs en toute sécurité 69

Leçon 3 : Les germes! Manipulation de substances pouvant vous rendre malade (risques biologiques) 83

Risques biologiques 85

Comment les germes pénètrent dans votre organisme 86

Travailler au contact d'autres personnes 89

Manipuler la nourriture 91

Services d'entretien ménager/nettoyage 93

Travailler à l'extérieur 95

Travailler au contact des animaux 97

Leçon 4 : Travailler avec des produits chimiques (SIMDUT) 107

identification des liquides dangereux 110

Mode d'entrée des liquides dangereux (produits chimiques) dans le corps 115

Comment se protéger 116

Leçon 5 : Éviter les foulures et les entorses causées par le travail 127

Causes des foulures et des entorses 129

Conseil : Avant d'utiliser vos muscles, préparez-vous – étirez-vous! 131

ALLEZ-Y! Vous pouvez soulever et transporter un objet en toute sécurité lorsque 131

Comment soulever correctement les objets 136

Leçon 6 : Les accessoires de sécurité 149

Protection de la tête 154

Protection oculaire 157

Protection des pieds 161

Protection des mains 164

Vêtements de protection 168

Protection auditive 170

Protection des voies respiratoires 173

Leçon 7 : Le stress au travail : bannir les durs 187

Faire face aux pressions de la vie professionnelle 190

L'intimidation 192

Section 3 : Ressources supplémentaires 201

Ressources en santé et sécurité à l'intention des enseignants dont les élèves présentent des besoins d'apprentissage particuliers 202

Ressources choisies sur l'aménagement du lieu de travail pour les personnes handicapées 204

Section 1
Introduction

Commençons...

Si vous désirez consulter dès maintenant les leçons, rendez-vous à la page 19, où vous trouverez la première des sept leçons.

Les pages 6 à 10 fournissent les renseignements que vous devrez connaître si certains de vos élèves vont visiter des lieux de travail. Découvrez comment les anciens élèves doivent se comporter pour pouvoir ne serait-ce qu'intégrer certains types d'entreprises et quelles sont les exigences en matières de déclarations en cas de blessure grave.

Rendez-vous à la page 12 pour trouver une activité amusante pouvant être utilisée avec toutes les leçons ou en tant qu'initiation au sujet de la sécurité au travail.

Les quelques pages qui suivent donnent un bref aperçu de la forme et de la teneur du présent guide. Continuez votre lecture pour découvrir comment tirer le meilleur parti de cette ressource.

Caractéristiques du présent guide et quelques notions à connaître sur la réglementation en matière de sécurité

Que trouve-t-on dans le présent guide?

Nous avons préparé une série de leçons, de transparents de rétroprojection et d'exercices spécialement conçus pour les élèves présentant des besoins d'apprentissage particuliers et qui pourraient souffrir de cécité ou de surdité ou avoir des troubles d'apprentissage. Les leçons peuvent convenir à vos élèves telles qu'elles sont conçues, mais elles ont été rédigées de façon à vous offrir la souplesse voulue pour les personnaliser facilement afin de répondre aux besoins d'apprentissage particuliers des élèves. Grâce à quelques rajustements mineurs, les leçons conviendront également à certains programmes d'anglais langue seconde.

À partir de la page 19, vous trouverez des leçons qui abordent de nombreux aspects de la santé et de la sécurité au travail. Les leçons traitent de la législation en matière de santé et de sécurité, des dangers physiques, des dangers biologiques, du système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail (SIMDUT), de l'ergonomie, du matériel de protection individuelle et du stress au travail, mais vous constaterez que les titres utilisent un langage simple et quotidien plutôt que cette terminologie technique.

Ces leçons spéciales sur la sécurité renforcent les concepts fondamentaux en matière de santé et de sécurité dont les élèves doivent avoir connaissance afin de prévenir toute blessure au travail. Grâce au soutien et aux conseils d'un groupe d'enseignants de l'Ontario qui travaillent avec des élèves présentant des besoins d'apprentissage particuliers, les leçons ont été soigneusement élaborées pour introduire des concepts complexes sous une forme conviviale et facile à assimiler.

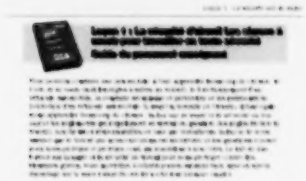
« ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent »

Le thème du présent guide se fonde sur les deux principes suivants : « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent ». Ces deux principes simples aideront les élèves à prendre de sages décisions au travail. Lors de la création du présent guide, un expert canadien en matière de sécurité qui a examiné la leçon portant sur le SIMDUT a expliqué que le nombre de personnes blessées au travail diminuerait nettement si chaque Canadien vivait et travaillait selon les concepts simples de « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent ».

Ce concept est renforcé à l'issue de chaque leçon par un résumé qui vous fournit des scénarios simples à présenter à la classe afin que les élèves puissent vous indiquer si la situation leur demanderait de réagir selon le principe « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou le principe « ALLEZ-Y, soyez prudent ». Des originaux pleine page des images « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent » destinées à renforcer le concept sur le plan visuel se trouvent à la section 2 aux pages 17 et 18, avant la première leçon. Vous trouverez des suggestions d'utilisation de

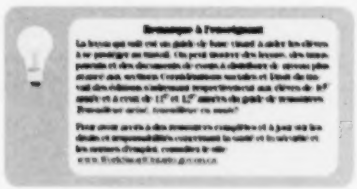
ces images dans les leçons, mais nous savons que vous imaginerez de nombreux moyens créatifs pour vous en servir.

Guides du personnel



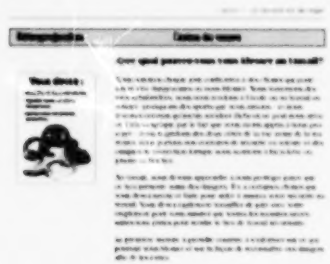
Chaque leçon débute par quelques pages destinées à vous fournir des renseignements approfondis afin de vous familiariser avec le sujet ou, le cas échéant, afin d'actualiser vos connaissances. Les renseignements fournis dans ces guides du personnel enseignant peuvent également convenir à certains de vos élèves.

Remarques à l'enseignant



Ces instructions spéciales se trouvent dans toutes les leçons et vous donnent des conseils et des idées d'utilisation du matériel en classe. Elles figurent à la fin de chaque guide du personnel enseignant avant la leçon suggérée afin d'expliquer la démarche générale et de vous orienter vers des leçons plus détaillées, se trouvant dans les éditions *Travailleur avisé, travailleur en santé!* pour les élèves de la 9e à la 12e année, qui conviennent aux élèves pouvant assimiler des concepts plus avancés.

Leçons pour les élèves – Transparents de rétroprojection et notes de cours



Les leçons que vous pouvez dispenser en classe sont montées de la manière suivante : des notes pour la leçon suggérée se trouve dans la colonne de droite et des images miniatures des transparents de rétroprojection correspondants pour renforcer la leçon, à gauche. Toutes les leçons visent à associer les thèmes relatifs à la santé et la sécurité au travail avec des situations que les élèves connaissent peut-être déjà. En nous fondant sur le « connu », nous pouvons faciliter l'assimilation des thèmes complexes liés au travail.

Les leçons ont été soigneusement élaborées pour mettre l'accent sur les concepts clés et les principes fondamentaux des connaissances que chaque employé se trouvant sur un lieu de travail doit posséder afin de se comporter de façon sécuritaire et avisée. Les messages sont concis, faciles à retenir et sont renforcés par des méthodes créatives, au moyen d'affiches, d'activités pratiques, de questionnaires, de casse-tête, de jeux de rôle et de jeux.

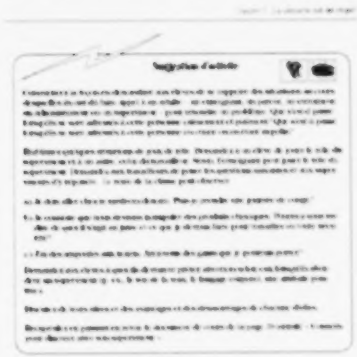
Originaux pour la rétroprojection

Bien que les leçons contiennent des images miniatures des transparents de rétroprojection, des originaux pleine page de ces transparents se trouvent à la fin de chaque leçon. Des symboles graphiques ont été sélectionnés pour dépeindre des situations de la vie courante et pour aider à l'introduction des concepts de travail dans la classe chaque fois que cela s'avère pratique et possible. Des images fortement contrastées sont fournies afin de favoriser une meilleure assimilation et de permettre d'effectuer des copies propres et claires en couleurs ou en noir et blanc.

Ces transparents peuvent également faire office de documents de cours à distribuer aux élèves si vous préférez vous en servir ainsi. Certains enseignants ont également numérisé des transparents choisis et créé leurs propres présentations PowerPoint pour s'en servir en classe. Nous prévoyons rendre des versions en format pdf Adobe Acrobat des transparents de rétroprojection (ainsi que des documents de cours pour les activités avec les élèves) accessibles à télécharger sur le site Web de *Travailleur avisé, travailleur en santé!* à l'adresse www.livesafeworksmart.net afin de vous permettre d'imprimer à partir de votre ordinateur ou de copier-coller les fichiers pour vos cours.

Les originaux de ces affiches, que vous pouvez photocopier et utiliser avec chaque leçon, se trouvent aux pages 17 et 18, avant la première leçon.

Suggestion d'activités et documents de cours à distribuer aux élèves



Des exercices pertinents pour renforcer les concepts sont fournis au fil des leçons. Chaque « suggestion d'activité » s'accompagne d'idées pour le personnel enseignant et des réponses à chaque exercice. Lorsque cela est nécessaire, des originaux pleine page sont prêts à reproduire et à distribuer. Consultez le site www.livesafeworksmart.net afin de vous procurer des fichiers pdf Adobe Acrobat de ces documents si vous préférez les imprimer à partir de votre ordinateur. Vous pouvez copier et coller des passages à partir des fichiers pdf si vous désirez créer vos propres documents et transparents de rétroprojection personnalisés.

Diverses activités sont proposées au fil du présent guide afin de répondre aux attentes de chacun. Tandis que les jeux d'association peuvent convenir pour certains élèves, d'autres peuvent être mis à l'épreuve avec un casse-tête de recherche de termes. Certains apprendront grâce à des jeux de rôle tandis que d'autres tireront avantage d'une affiche miniature contenant des images les aidant à se remémorer les points essentiels. Et pourquoi ne pas également organiser un défilé de mode sur le thème de la sécurité ou simplement offrir à un élève l'occasion d'essayer un casque pour lui faire découvrir ce que l'on ressent quand on en porte un? L'ensemble de ces activités et de ces exercices, ainsi que quelques « bonnes idées » spéciales se trouvent dans le présent guide.

Les activités convenant aux élèves atteints de surdité sont signalées par une oreille tandis que celles adaptées aux élèves atteints de cécité sont indiquées par un œil. Bien entendu, nous savons que vous saurez mieux évaluer ce qui est pertinent pour vos élèves et que vous adapterez les cours et les exercices en fonction de leurs besoins!

Ressources supplémentaires

Vous trouverez des ressources supplémentaires précises à la section 3. Elle renferme des renseignements sur d'autres documents *Travailleur avisé, travailleur en santé!*, sur le site Web *Travailleur avisé, travailleur en santé!* ainsi que sur TravailleurAviséOntario!, le site Web officiel du ministère du Travail à l'intention des jeunes travailleurs. Une liste de ressources choisies concernant l'adaptation d'un emploi aux personnes handicapées est également fournie.

Notions sur l'âge minimal de travail et la déclaration des blessures graves et des décès

Exigences en matière d'âge minimal

Des règlements pris en application de la *Loi sur la sécurité et la santé au travail* définissent l'âge minimal requis pour :

- être présent ***dans*** un lieu de travail; et
- pour ***travailler*** dans un lieu de travail.

L'âge minimal requis pour être présent ***dans un lieu de travail*** s'applique aux élèves non rémunérés. Certains stages ne conviennent pas si un élève n'a pas l'âge minimal requis. Veuillez noter qu'aucune exigence en matière d'âge minimal n'existe présentement pour les établissements de soins de santé, les terrains de golf, les écoles, les galeries d'art ou les musées.

Exigences en matière d'âge minimal pour être PRÉSENT dans un lieu de travail			
14 ans	**15 ans**	**16 ans**	**18 ans**
Bureaux, magasins, stades, zones de service des restaurants*	La plupart des usines, y compris les cuisines des restaurants, garages d'entretien automobile, zones de préparation des fruits et légumes et des viandes ou zones d'expédition et de réception des épiceries, buanderies et entrepôts*	Travaux de construction, mines à ciel ouvert (excepté le front d'abattage), exploitations forestières, installations minières**	Exploitation minière souterraine ou front d'abattage d'une mine à ciel ouvert, lavage de vitres

* Le règlement sur les établissements industriels pris en application de la *Loi sur la santé et la sécurité au travail* énonce ces restrictions pour les bureaux, les magasins, les stades, les restaurants et les usines, mais des personnes d'âge inférieur à celui précisé peuvent être présentes dans ces établissements si elles :

sont accompagnées par une personne majeure;

participent à une visite guidée de l'établissement (bureau, magasin, stade ou usine);

se trouvent dans une zone de l'établissement utilisée à des fins commerciales;

se trouvent dans une zone de l'établissement généralement accessible au public.

En toute circonstance, ces exceptions ne signifient pas qu'une personne n'ayant pas atteint l'âge minimal est autorisée à effectuer un travail quelconque dans ces lieux de travail.

** Le règlement sur les mines et les installations minières pris en application de la *Loi sur la santé et la sécurité au travail* autorise les visites guidées et organisées des mines et des installations minières par des personnes plus jeunes si elles sont accompagnées ou dirigées par un guide.

Quelques exemples concrets d'application des règles en matière d'âge minimal

Une personne âgée de 13 ans pourrait visiter les lieux de vente d'un magasin du centre commercial local mais ne serait pas autorisée à pénétrer dans l'entrepôt à moins qu'elle ne participe à une visite guidée ou qu'elle ne soit accompagnée par un adulte. À 14 ans, elle pourrait travailler dans un espace commercial mais ne serait pas autorisée à exercer une activité dans les zones d'entreposage et de stockage avant d'atteindre l'âge de 15 ans.

Une personne âgée de 14 ans ne pourrait pas pénétrer dans une usine sidérurgique ou un entrepôt seule, mais elle y serait autorisée dans le cadre d'une visite organisée ou en présence d'un adulte. Elle serait autorisée à y effectuer un stage à partir de 15 ans.

Règles en matière d'âge minimal pour les usines

Vos élèves doivent avoir au moins 15 ans pour pouvoir effectuer un stage dans une usine. Bien que chacun ait une idée de ce que peut être une usine, une définition de ce terme figure à l'article 1 de la Loi sur la sécurité et la santé au travail. À titre indicatif, nous avons inclus le libellé de certaines définitions pertinentes pour les exigences en matière d'âge minimal à la page 8. En vertu de ces définitions, les entrepôts et les garages d'entretien automobile sont considérés comme des « usines ».

Règle en matière d'âge minimal pour les restaurants

Si vos élèves vont effectuer un travail non rémunéré dans un restaurant, il est important que vous sachiez, quelle sera leur tâche et dans quels endroits du restaurant ils vont travailler. En vertu de la réglementation, une personne âgée de 14 ans peut travailler dans la zone de service (sous réserve que l'établissement ne soit pas autorisé à servir des boissons alcoolisées) mais elle devra attendre ses 15 ans pour exécuter des tâches à la cuisine, qui est considérée comme une « usine ».

Règles en matière d'âge minimal pour les chantiers de construction

Les règlements sur les chantiers de construction interdisent à toute personne n'ayant pas atteint l'âge de 16 ans d'être présente sur un chantier. Si vous souhaitez emmener des élèves sur un lieu de construction, ils doivent être âgés d'au moins 16 ans. L'article 1 de la *Loi sur la santé et la sécurité au travail* définit à la fois « construction » et « chantier ». À titre indicatif, nous avons inclus ces définitions à la page 8.

Si vous avez des doutes quant à l'application d'une exigence en matière d'âge minimal pour un lieu de travail particulier, veuillez communiquer avec le bureau local du ministère du Travail répertorié dans les pages bleues de votre annuaire téléphonique pour obtenir de l'aide.

Quelques définitions tirées de la *Loi sur la santé et la sécurité au travail*

Article 1 (1) Définitions

« **usine** » **s'entend :**

(a) d'un bâtiment ou lieu, à l'exception d'une mine, d'une installation minière ou d'un endroit où du travail à domicile est exécuté, dans lequel, selon le cas :

(i) est exécutée une opération de fabrication ou de montage qui se rapporte à la fabrication de marchandises ou de produits,

(ii) en ce qui concerne la préparation, l'inspection, la fabrication, la finition, la réparation, l'entreposage, le nettoyage ou la mise en état, à des fins de location ou de vente, de substances, d'articles ou d'objets, une source d'énergie est :

(A) soit utilisée pour faire fonctionner une machine ou un appareil,

(B) soit transformée de quelque façon,

(iii) un travail faisant partie de la fabrication de marchandises, de substances, d'articles ou d'objets, en tout ou en partie, ou lié à ces activités, est exécuté à titre commercial ou en vue de réaliser un bénéfice,

(iv) un travail faisant partie de la transformation, la mise en pièces, la réparation, l'entretien, l'embellissement, la finition, l'entreposage, le nettoyage, le lavage ou la mise en état, à des fins de vente, de marchandises. de substances, d'articles ou d'objets, ou lié à ces activités, est exécuté à titre commercial ou en vue de réaliser un bénéfice,

(v) des avions, des locomotives ou des véhicules servant au transport public ou privé sont entretenus;

(b) d'une buanderie, y compris une buanderie exploitée en rapport avec, selon le cas :

(i) un hôpital public ou privé,

(ii) un hôtel,

(iii) un établissement public ou privé créé à des fins religieuses, éducatives ou de bienfaisance;

(c) d'une exploitation forestière.

« **construction** » s'entend en outre de l'élévation, de la transformation, de la réparation, du démantèlement, de la démolition, de l'entretien des structures, de la peinture, du dégagement d'un terrain, du déblayage du sol, du nivellement, de l'excavation, de l'ouverture de tranchées, du creusage, du sondage, du forage, du dynamitage ou du bétonnage, de l'installation des machines et de l'outillage, et des travaux ou entreprises se rapportant à un chantier. Sont exclus les travaux ou entreprises souterrains effectués dans une mine.

« **chantier** » Chantier de construction, qu'il s'agisse de travaux publics ou privés, y compris :

(a) la construction d'un bâtiment, d'un pont, d'une structure, d'un établissement industriel, d'une installation minière, d'une galerie, d'un tunnel, d'un caisson, d'une tranchée, d'une excavation, d'une route, d'un chemin de fer, d'une rue, d'un chemin de roulement, d'un terrain de stationnement, d'un batardeau, d'une canalisation, d'un égout, d'une conduite de distribution d'eau, d'une prise de branchement, d'un câble télégraphique ou téléphonique, d'une ligne de transmission d'électricité, d'un pipeline, d'un conduit, d'un puits, ou d'un ensemble de ceux-ci;

(b) le déplacement d'un bâtiment ou d'une structure;

(c) tout travail ou toute entreprise, ou tout bien-fonds ou toute dépendance dont l'usage se rapporte à la construction.

Déclaration de blessures critiques et de décès

La plupart des enseignants connaissent les exigences de déclaration régies par la *Loi de 1997 sur la sécurité professionnelle et l'assurance contre les accidents du travail* lorsqu'un élève se blesse au cours d'un stage scolaire (consultez la note de Politique/Programmes n° 76A à l'adresse www.edu.gov.on.ca/extra/fre/ppm/76af.html), mais tout le monde n'est pas familier avec les règlements pris en application de la *Loi sur la santé et la sécurité au travail.*

Définition d'une blessure critique selon la *Loi sur la santé et la sécurité au travail*

Règlements refondus de l'Ontario, Règlement 834

Blessure critique – définition

La définition qui suit s'applique à la Loi et aux règlements. « blessure critique » s'entend d'une blessure de nature grave qui, selon le cas :

(a) met la vie en danger;

(b) fait perdre connaissance;

(c) entraîne une perte importante de sang;

(d) comporte la fracture d'une jambe ou d'un bras, mais pas d'un doigt ni d'un orteil;

(e) comporte l'amputation d'une jambe, d'un bras, d'une main ou d'un pied, mais pas d'un doigt ni d'un orteil;

(f) comporte des brûlures sur une grande surface du corps;

(g) provoque la perte de la vue dans un œil.

La *Loi sur la santé et la sécurité au travail* oblige les employeurs à signaler au ministère du Travail toute blessure critique ou fatale subie sur le lieu de travail. Les blessures critiques comprennent les fractures d'un bras ou d'une jambe, les amputations, une perte importante de sang, une perte de conscience et d'autres blessures de nature grave.

En cas de blessure, vous, l'enseignant, devrez gérer les exigences de déclaration de la Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail (CSPAAT), car la demande d'indemnisation relève du ministère de l'Éducation. L'employeur sur le lieu du stage doit aviser le ministère du Travail des blessures graves, telles qu'elles sont décrites ci-dessus, dans les délais indiqués dans la *Loi sur la santé et la sécurité au travail.* Selon les circonstances, un inspecteur du ministère du Travail peut entreprendre une enquête.

Bonne idée !

Envoyer des élèves en stage en entreprise

Avant d'envoyer vos élèves en stage dans une entreprise, vous trouverez utile de connaître les politiques et méthodes en place pour vous aider à suivre le processus. Afin de prévoir des stages productifs et sans risques pour vos élèves, veuillez consulter les documents suivants qui sont accessibles sur Internet.

Ministère de l'Éducation

Éducation coopérative et autres formes d'apprentissage par l'expérience : lignes directrices pour les écoles secondaires de l'Ontario, 2000

Ce document est accessible sur le site Web du ministère de l'Éducation à l'adresse www.edu.gov.on.ca/fre/document/curricul/secondary/coop/coop_edf.html. Il souligne les politiques et procédures à suivre lorsque l'on envoie des élèves en stage dans une entreprise.

Note de Politique/Programmes n° 76A : assurance contre les accidents du travail pour les élèves des programmes de formation pratique (en date du 27 septembre 2000)

Cette note, accessible à l'adresse www.edu.gov.on.ca/extra/fre/ppm/76a.html, fournit des renseignements essentiels sur l'assurance pour les étudiants des programmes de formation pratique.

Ministère du Travail

Afin d'obtenir des renseignements utiles pour évaluer le lieu de travail et savoir s'il convient à vos élèves, veuillez consulter le Guide *Travailleur avisé, travailleur en santé! – Éducation coopérative et autres formes d'apprentissage par l'expérience.* Vous pouvez le télécharger gratuitement depuis le site www.livesafeworksmart.net.

Section 2
Leçons sur la santé et la sécurité

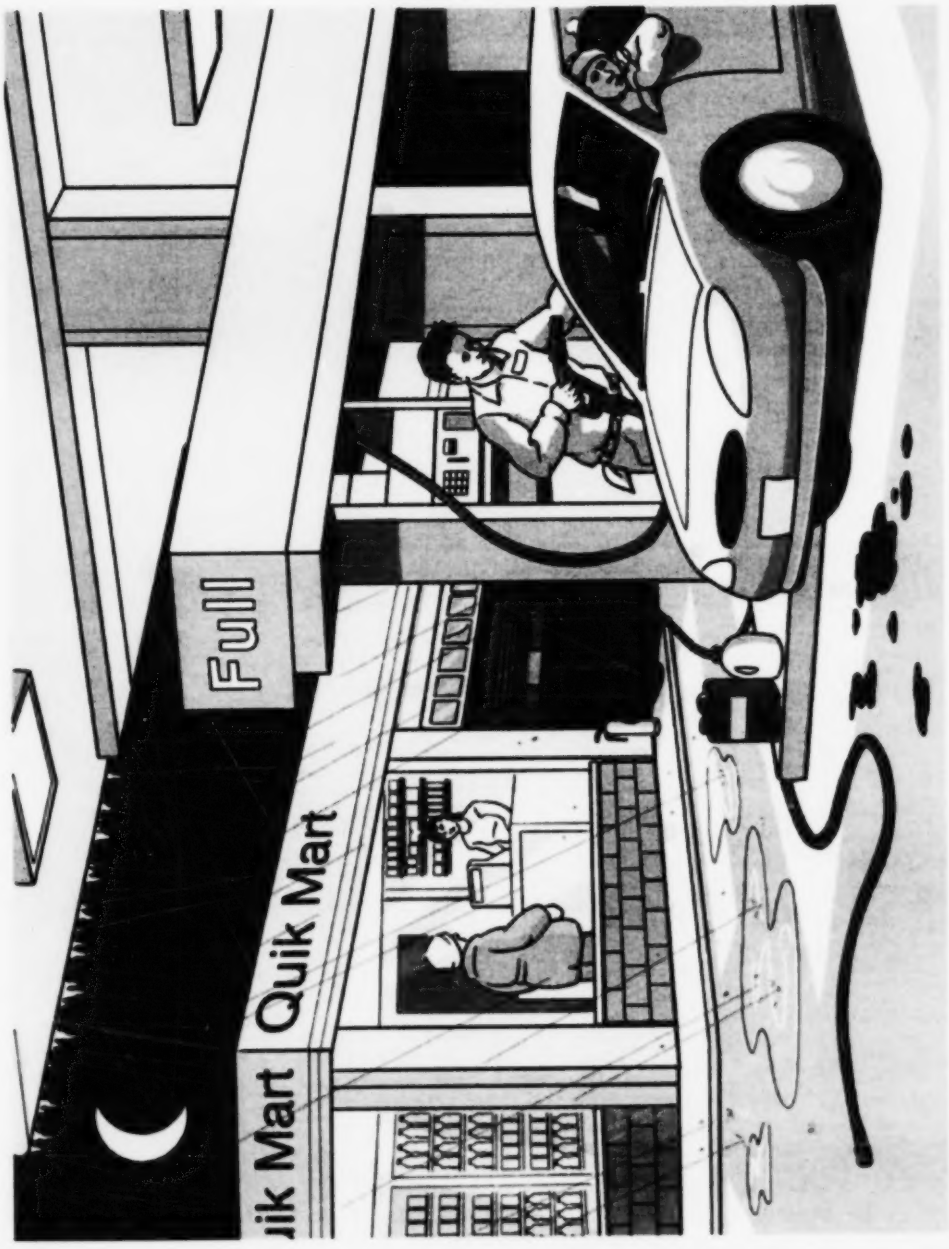
Suggestion d'activité pour commencer

Cette activité met à l'épreuve la capacité des élèves de repérer les situations potentiellement dangereuses. Les deux images représentant des scènes de travail qui se trouvent aux pages 13 et 15 peuvent être distribuées ou présentées sur rétroprojecteur afin que tous les élèves puissent les voir en même temps.

L'objectif est de repérer le plus grand nombre possible de situations potentiellement dangereuses : il n'y a pas vraiment de bonnes ou de mauvaises réponses. Les réponses qui figurent aux pages 14 et 16 décrivent de nombreuses situations que vos élèves peuvent cerner, mais ils en trouveront probablement davantage et c'est tant mieux

Idéalement, les élèves doivent également discuter de la façon d'éliminer les dangers afin d'éviter toute blessure. Cet exercice peut s'intégrer à tout moment à la planification de la leçon afin de renforcer l'information ou de présenter un nouveau sujet. Amusez-vous!

Source : *Work Safe!* Université de la Californie à Berkeley


Full
Quik Mart
ıik Mart

Source : *Work Safe!* Université de la Californie à Berkeley

ARRÊTEZ-
VOUS
et
demandez.

ALLEZ-Y, soyez prudent.

Leçon 1 : La sécurité d'abord! Les choses à savoir pour travailler en toute sécurité

Guide du personnel enseignant

Pour pouvoir conduire une automobile, il faut apprendre beaucoup de choses : le *Code de la route* (soit les règles à suivre au volant), le fonctionnement d'un véhicule automobile, la conduite sécuritaire et préventive et les rudiments de l'entretien d'un véhicule automobile. Lorsqu'on travaille en Ontario, il faut également apprendre beaucoup de choses : la *Loi sur la santé et la sécurité au travail* et les règlements qui s'appliquent au travail en question (les règles du lieu de travail), nos droits et responsabilités en tant que travailleurs, la façon de nous assurer que le travail que nous exécutons est sécuritaire et les questions à poser pour nous protéger et protéger ceux qui travaillent à nos côtés. Le fait de s'informer sur la santé et la sécurité au travail peut nous protéger contre des blessures graves, voire mortelles. Certains jeunes auraient bien aimé en savoir davantage sur le sujet lorsqu'ils ont décroché leur premier emploi.

Il est essentiel de se renseigner sur la santé et la sécurité au travail. Chaque année en Ontario, des dizaines de milliers de jeunes travailleurs présentent des demandes d'indemnisation à la Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail parce qu'ils sont victimes de blessures subies au travail. Un nombre encore plus important de jeunes se blessent sans jamais le signaler. Certaines de ces blessures sont mortelles. Depuis quelques années, des travailleurs âgés de moins de 24 ans se tuent chaque année au travail. On peut prévenir les blessures et les décès et le fait de donner aux élèves quelques leçons importantes sur la sécurité est une façon de les aider à se préparer à une expérience de travail à l'abri des blessures.

REC **La reconnaissance, l'évaluation et le contrôle (REC) sont les clés de la prévention des blessures.**

La **reconnaissance** est la première étape permettant de connaître ce qu'est un danger. Un danger peut être défini comme l'éventualité qu'une activité ou un processus blesse des gens ou endommage du matériel, une structure ou des biens.

Pour savoir reconnaître un danger, il faut *s'arrêter* pour penser à la façon de s'acquitter d'une tâche *avant* de l'exécuter. Les travailleurs doivent réfléchir à toutes les étapes et déterminer si la tâche comporte un risque de blessure. S'ils pensent être en présence d'un danger, ils *ne doivent* exécuter la tâche *qu'*après avoir franchi toutes les autres étapes du processus REC.

L'**évaluation** consiste à penser aux dangers éventuels notés lors de l'évaluation préliminaire et à se poser certaines questions importantes. Un travailleur devrait se poser les questions suivantes :

- Qu'est-ce que je connais sur ce danger ou cette activité? Quelle est l'ampleur du danger?

- Est-ce que je possède suffisamment de renseignements pour comprendre le danger?
- Est-ce que je dois parler à quelqu'un (un parent, un enseignant ou un superviseur) pour obtenir davantage de renseignements?

Les travailleurs sont tenus, en vertu de la *Loi sur la santé et la sécurité au travail*, d'informer sur-le-champ un superviseur de la présence de tout danger constaté sur le lieu de travail.

Le **contrôle** peut se faire d'un certain nombre de façons.

- **À la source :** Certains dangers sont contrôlés sur les lieux où ils sont présents. À titre d'exemple, citons l'utilisation de dispositifs de protection sur les machines, comme sur un découpeur de viande, ou le recours à des matières moins dangereuses.
- **En cours de route :** Cette méthode consiste à contrôler le danger avant qu'il atteigne le travailleur. Cela peut se faire, par exemple, en installant un système de ventilation et en utilisant des dispositifs isolants acoustiques.
- **Au niveau du travailleur :** Cette méthode consiste souvent à demander au travailleur de porter du matériel de protection individuelle (adapté au risque présent).

Les élèves ne sont pas tenus d'exécuter un travail qu'ils jugent dangereux. Ils doivent s'assurent d'obtenir la formation dont ils croient avoir besoin. S'ils ont toujours des doutes ou des inquiétudes après avoir parlé à leur employeur et à leurs parents, ils peuvent décider que le risque que ce travail présente pour leur santé et leur sécurité personnelles est trop élevé pour que le jeu en vaille la chandelle.

Comment les élèves peuvent-ils se protéger au travail?

1. Avant de commencer un nouveau travail, les élèves devraient savoir qu'ils peuvent faire certaines choses pour se protéger, dont la plus importante est de **poser des questions**. S'ils ont des doutes quant à leur sécurité, ils devraient **s'arrêter et demander**. On ne le dira jamais assez. Les élèves doivent apprendre à poser des questions sur la sécurité avant d'aller travailler ou n'importe quand sur le lieu de travail.

2. La deuxième chose que les élèves peuvent faire, c'est **s'informer**. Lorsqu'ils se présentent à une entrevue d'emploi, ils devraient être préparés à demander à un employeur éventuel s'ils recevront une formation sur la sécurité et quel type de matériel de protection ils devront utiliser. Avant de commencer une tâche particulière sur le lieu de travail, ils devraient se poser certaines questions afin d'être assurés qu'ils sont préparés à travailler en toute sécurité.

- Est-ce que je sais tout ce que je devrais savoir sur la reconnaissance, l'évaluation et le contrôle des dangers sur le lieu de travail?
- Est-ce que je sais comment exécuter ce travail sans danger?
- Est-ce que j'ai reçu la formation nécessaire?
- Est-ce que j'ai tout ce qu'il faut pour effectuer le travail en toute sécurité?
- Est-ce que j'ai en mains les outils appropriés et sont-ils en bon état?
- Est-ce que je porte le matériel de protection individuelle approprié et est-il à la bonne taille? Est-ce que je sais comment le porter convenablement? Est-il en bon état?

3. Les élèves ont la responsabilité de **travailler de façon sécuritaire**. Ce qui signifie respecter les règles de sécurité de l'employeur, porter le matériel de protection exigé par l'employeur et s'abstenir de « faire du chahut » sur le lieu de travail. Le gouvernement a créé des lois pour protéger les travailleurs, mais ces derniers ont aussi leur rôle à jouer quant à leur propre sécurité.

4. Si les élèves essaient de dissiper une inquiétude concernant la santé et la sécurité en posant des questions et n'ont toujours pas l'impression que la situation est sécuritaire, ils ont le droit, en vertu de la loi, de **dire « non »** tant que leurs préoccupations ne sont pas prises en considération. Refuser de travailler est un acte grave qui ne doit pas être pris à la légère. Les élèves doivent toutefois être conscients qu'ils jouissent de ce droit s'ils croient qu'eux-mêmes ou leurs compagnons de travail courent un réel danger.

Lois sur le travail

Loi sur la santé et la sécurité au travail

Le principe directeur des lois ontariennes sur la santé et la sécurité au travail est que tous et chacun ont la responsabilité d'aider à créer et maintenir un lieu de travail sain et sécuritaire. L'objet principal de la *Loi sur la santé et la sécurité au travail (LSST)* de l'Ontario est de prévenir les blessures, les maladies et les décès provoqués par des dangers du lieu de travail. La loi établit les responsabilités de chaque personne qui travaille sur le lieu de travail, les procédures permettant de gérer les dangers du lieu de travail et les comités auxquels présenter les problèmes de sécurité. Elle prévoit aussi l'application des mesures légales lorsqu'elles ne sont pas respectées. La LSST actuelle est en vigueur depuis 1979. Cela dit, l'Ontario promulgue des lois sur la santé et la sécurité depuis le début des années 1900.

Loi de 1997 sur la sécurité professionnelle et l'assurance contre les accidents du travail

La Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail (CSPAAT) s'appelait autrefois la Commission des accidents du travail et certaines personnes utilisent toujours l'acronyme CAT lorsqu'elles en parlent.

La vision de la CSPAAT consiste à éliminer toutes les lésions et maladies professionnelles en Ontario. Sa mission consiste à servir les Ontariens en favorisant la création de lieux de travail sains et sécuritaires ainsi qu'en offrant un régime d'assurance aux travailleurs blessés et aux employeurs. Dans le cadre de ce régime, la CSPAAT verse des prestations d'invalidité, aux travailleurs qui ont subi une lésion au travail ou contracté une maladie professionnelle et les aide à effectuer un retour au travail rapide et sécuritaire.

La CSPAAT est chargée d'appliquer la *Loi de 1997 sur la sécurité professionnelle et l'asssurance contre les accidents du travail*, une autre loi importante qui vise à favoriser la promotion de la santé et de la sécurité sur les lieux de travail, à aider les travailleurs blessés ou malades à effectuer un retour au travail rapide et sécuritaire et à leur verser des indemnités d'invalidité lorsqu'ils ne peuvent travailler en raison d'une blessure.

Loi de 2000 sur les normes d'emploi

Le ministère du Travail applique également la *Loi sur les normes d'emploi (LNE)*, et ses agents des normes d'emploi sont chargés de l'exécution de la loi et des règlements pris en application de celle-ci. Cette loi renferme les règles fondamentales de l'Ontario relatives à l'emploi et à l'embauche. Les employés et les employeurs ont des droits et responsabilités en vertu de la LNE qui énonce des dispositions relatives à des aspects importants du travail tels que :

- le salaire minimum;
- le nombre maximal d'heures de travail;
- les vacances et les indemnités de vacances;
- le licenciement et les indemnités de cessation d'emploi;
- les heures supplémentaires;
- le congé de maternité et le congé parental;
- le congé spécial.

Remarque à l'enseignant

La leçon qui suit est un guide de base visant à aider les élèves à se protéger au travail. On peut trouver des leçons, des transparents et des documents de cours à distribuer de niveau plus avancé aux sections Considérations sociales et Droit du travail des éditions s'adressant respectivement aux élèves de 10e année et à ceux de 11e et 12e années du guide de ressources *Travailleur avisé, travailleur en santé!*

Pour avoir accès à des ressources complètes et à jour sur les droits et responsabilités concernant la santé et la sécurité et les normes d'emploi, consultez le site www.TravailleurAviseOntario.gov.on.ca.

Introduction à la leçon

Au travail, les employeurs, les superviseurs et les travailleurs doivent travailler de concert pour s'assurer que le lieu de travail est sécuritaire et sain. La présente leçon explique, du point de vue d'un travailleur, ce qu'il doit faire pour contribuer à atteindre cet objectif. Elle se compose de quatre sections :

- Avec quoi pouvez-vous vous blesser au travail?
- Votre droit à un lieu de travail sécuritaire
- Ce qu'il faut faire en cas d'urgence
- Comment poser des questions au travail

Les types de dangers mentionnés dans la présente leçon sont abordés plus en détail dans les leçons 2 à 7 et ce, afin de vous permettre de vous concentrer sur les dangers auxquels vos élèves sont le plus susceptibles d'être exposés au travail.

Rétroprojection	Notes de cours

Avec quoi pouvez-vous vous blesser au travail?

Nous sommes chaque jour confrontés à des choses qui pourraient être dangereuses ou nous blesser. Nous traversons des rues achalandées, nous nous rendons à l'école ou au travail en voiture, pratiquons des sports que nous aimons – et nous sommes certains qu'aucun accident fâcheux ne peut nous arriver. Cela s'explique par le fait que nous avons appris à nous protéger – nous regardons des deux côtés de la rue avant de la traverser, nous portons nos ceintures de sécurité en voiture et des casques de protection lorsque nous montons à bicyclette ou jouons au hockey.

Au travail, nous devons apprendre à nous protéger parce que ce lieu présente aussi des dangers. Il y a certaines choses que vous devez savoir et faire pour aider à assurer votre sécurité au travail. Vous devez également travailler de pair avec votre employeur pour vous assurer que toutes les mesures nécessaires sont prises pour rendre le lieu de travail sécuritaire.

La première mesure à prendre consiste à s'informer sur ce qui pourrait vous blesser et sur la façon de reconnaître ces dangers afin de les éviter.

Rétroprojection	Notes de cours

On appelle « dangers » tout ce qui peut vous blesser ou vous rendre malade au travail. Il existe différents types de dangers que vous devez connaître.

Chaque lieu de travail comporte des **dangers d'accident** qui pourraient vous blesser. Ils sont habituellement les plus faciles à repérer, mais on les néglige malheureusement trop souvent parce qu'ils sont présents depuis si longtemps que plus personne ne les remarque ou qu'on attend le jour où la charge de travail diminuera pour s'en occuper – mais ce jour n'arrive jamais!

Parmi les dangers d'accident, mentionnons :

- les machines dont les pièces mobiles sont accessibles, telles que les lames d'un malaxeur, ou une lame sur un banc de scie, ou une courroie mobile d'un moteur;
- les bruits intenses qui peuvent endommager l'ouïe;
- les cordons électriques endommagés dont on peut voir les fils ou qui sillonnent les planchers et les zones de passage et sur lesquels on peut trébucher;
- le travail en hauteur ou sur des échelles ou des échafaudages qui présente des risques de chute;
- les liquides ou les déversements sur le plancher sur lesquels vous pouvez glisser.

Les **dangers biologiques** sont des choses vivantes, telles que les bactéries, les virus et les insectes, qui peuvent vous rendre malade. Vous êtes exposé à ces risques lorsque vous travaillez avec des gens et des animaux ou dans des cuisines, par exemple dans une garderie, un hôpital ou un cabinet de vétérinaires. Faites attention :

- au sang et aux liquides organiques (p. ex., salive et urine);
- aux moisissures;
- aux bactéries;
- aux insectes qui piquent;
- aux excréments d'animaux ou d'oiseaux.

Les **dangers chimiques** sont présents dans de nombreux lieux de travail. Si les produits chimiques ne sont pas manipulés

Rétroprojection	Notes de cours

correctement, ils peuvent rendre les travailleurs malades ou les blesser. Certains produits chimiques peuvent s'enflammer ou exploser. D'autres peuvent provoquer de graves brûlures. Il arrive parfois que les travailleurs souffrent de rougeurs ou de difficultés respiratoires lorsqu'ils travaillent en présence de produits chimiques. Faites attention :

- aux liquides dangereux, tels que les produits de nettoyage, les peintures, les acides et les solvants, ou tout autre liquide qui se trouve dans un contenant non étiqueté – c'est une mise en garde;
- aux gaz entreposés dans des réservoirs ou des bouteilles, tels que l'acétylène utilisé pour le soudage ou le gaz propane pour les appareils de chauffage ou les barbecues;
- les produits qui s'enflamment facilement, comme la gazoline et les solvants, tels que le vernis à ongle et les diluants pour peinture.

Soulever et transporter des objets peut provoquer des maux de dos ou d'épaules. Vous pouvez vous blesser si :

- vous soulevez fréquemment des objets;
- vous répétez sans cesse les mêmes mouvements;
- vous forcez trop;
- vous vous penchez en vous tournant pour exécuter votre travail.

Vous pouvez vous blesser en travaillant à l'ordinateur si :

- vous travaillez trop longtemps sans faire de pause;
- vous ne vous asseyez pas bien droit;
- vous n'avez pas un bon poste de travail que vous pouvez régler à votre taille.

Votre employeur est censé vous informer sur tout ce qui pourrait être dangereux. C'est l'une de ses responsabilités.

Si vous constatez une situation qui vous semble dangereuse, vous *devez* en informer quelqu'un. Parlez-en à votre superviseur, à votre enseignant ou à vos parents.

Suggestion d'activité

Cette activité améliorera la capacité des élèves de reconnaître un danger et leur permettra d'acquérir une bonne connaissance de certains types de dangers auxquels sont couramment confrontés les stagiaires et les travailleurs à temps partiel. Cet exercice peut se faire verbalement ou l'enseignant peut dresser une liste au tableau.

1. **Question pour la classe : *Dressez une liste des situations qui peuvent être dangereuses lorsque vous travaillez.***
   - Dressez une liste de 5 à 10 situations à partir des suggestions faites par les élèves.
   - Montrez bien de quelle façon chacune de ces situations présente un risque de blessure.
2. **Sujet de discussion pour la classe : *Que devez-vous faire lorsque vous constatez une situation dangereuse au travail?***
   - Insistez sur le fait que quelle que soit l'ampleur d'un danger (reportez-vous aux exemples fournis), il faut toujours le signaler sur-le-champ à son superviseur et, si le problème n'est pas réglé comme il se doit, refusez d'exécuter le travail jusqu'à ce que la situation *soit* corrigée.
3. **Distribuez aux élèves le document de cours de la page 27 intitulé « Le feriez-vous? ». Demandez-leur ensuite de répondre « oui » ou « non » à chaque question et de discuter des raisons justifiant leurs réponses.**

N° 1 Source : Association ontarienne de la sécurité dans la construction

N° 5 Source : *Work Safe!* – Université de la Californie à Berkeley

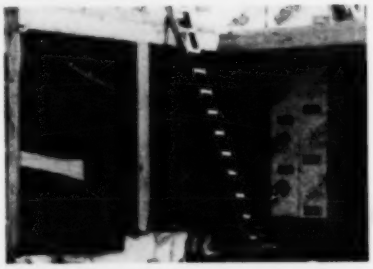
Réponses :

1. *Non : l'échelle ne repose pas sur un sol ferme et elle n'est pas attachée à la structure pour l'empêcher de tomber.*
2. *Non : si vous transportez trop de boîtes à la fois, vous ne pouvez pas voir où vous allez et risquez ainsi de trébucher.*
3. *Oui : cela démontre une bonne façon de soulever un objet lourd.*
4. *Non : n'utilisez jamais une scie non munie d'un dispositif de protection – sa lame pourrait facilement vous couper à la main.*
5. *Non : de l'eau répandue sur le sol peut provoquer une chute.*
6. *Non : n'utilisez une machine que si vous avez suivi au préalable une formation adéquate.*
7. *Non : il est dangereux de se tenir debout sur une chaise munie de roues.*
8. *Non : les aiguilles de seringue peuvent perforer la peau et propager dans l'organisme une maladie grave.*
9. *Oui : il est important de poser des questions et de suivre une formation.*
10. *Oui : le lavage des mains prévient la dissémination de germes.*

Le feriez-vous?

Regardez les illustrations et lisez la question qui se trouve sous chacune d'elles. Si vous avez une réponse, écrivez « oui » ou « non » à côté du chiffre correspondant à chaque illustration. Pourquoi avez-vous choisi la réponse « oui, c'est sécuritaire » ou « non, je dois m'arrêter et demander »?

1

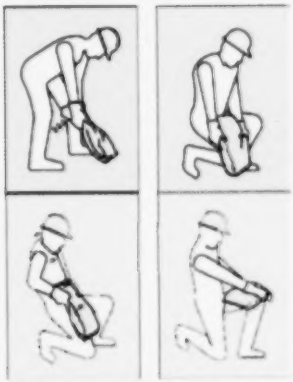


Monteriez-vous dans cette échelle?

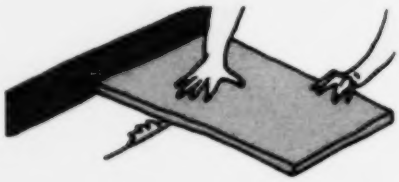
2

Transporteriez-vous ces boîtes?

3



Soulèveriez-vous un sac de cette façon?



Utiliseriez-vous cette scie?

5

Marcheriez-vous dans cette flaque?

6

Utiliseriez-vous cette machine sans formation?

7

Vous tiendriez-vous debout sur cette chaise?

8

Prendriez-vous cette seringue?

9

Suivriez-vous cette formation?

10

Vous laveriez-vous les mains après avoir utilisé des produits chimiques?

Rétroprojection	Notes de cours

Votre droit à un lieu de travail sécuritaire

Il existe des règles, ou des lois, qui déterminent les vitesses maximales sur les routes ou qui stipulent que vous ne pouvez pas voler dans un magasin ou que vous devez porter votre ceinture de sécurité dans une voiture.

Il existe aussi des lois qui s'appliquent à la sécurité au travail. Il importe de connaître ces règles avant de commencer à travailler. Les lois sur la sécurité au travail précisent ce que l'employeur doit faire, ce que le superviseur doit faire et ce que vous devez faire pour aider à prévenir les blessures sur le lieu de travail.

Droits des travailleurs en vertu de la loi

- **Droit à l'information**
- **Droit de participer**
- **Droit de refuser d'exécuter un travail dangereux**

Droits – ce à quoi vous pouvez vous attendre

Lorsque vous êtes jeune, vous avez le droit d'aller à l'école, de traverser au feu vert, d'être nourri et logé. Ces « droits » représentent ce que vous pouvez vous attendre à avoir, simplement parce que vous êtes une jeune personne vivant en Ontario.

Lorsque vous travaillez, vous pouvez également vous attendre à continuer à jouir de certains droits – cela ne changera pas. Vous avez droit à un lieu de travail sain et sécuritaire et votre employeur doit s'assurer que c'est le cas. Vous jouissez également de trois droits particuliers.

Le droit à l'information : cela signifie que votre employeur et votre superviseur doivent vous informer de tout ce qui est dangereux sur votre lieu de travail. Ils doivent aussi vous indiquer ce qu'il faut faire pour travailler en toute sécurité.

Le droit de participer : cela signifie que vous pouvez participer à votre propre sécurité en prenant part à des programmes de formation, en informant votre superviseur d'une situation qui vous semble incorrecte ou en demandant de l'aide pour travailler en toute sécurité.

Le droit de refuser : cela signifie que si votre superviseur vous demande d'effectuer un travail qui vous semble dangereux, vous pouvez dire « non ». Il s'agit du plus important de vos droits.

Si vous vous trouvez dans une situation au travail où l'on vous demande d'exécuter une tâche qui vous semble dangereuse, la première chose que vous devriez alors faire est de **VOUS ARRÊTER et de demander**.

Posez des questions au superviseur à ce sujet. Dites-lui que la situation vous préoccupe. Informez-le dès que vous constatez un problème. Ne continuez pas à travailler si vous croyez qu'il y a un danger et que vous risquez de vous blesser. Si vous avez de la

Rétroprojection	Notes de cours

difficulté à faire comprendre votre point de vue à votre superviseur, demandez à un autre adulte en qui vous avez confiance de vous aider à lui parler.

Votre superviseur est tenu de faire quelque chose pour corriger la situation.

Si le problème est réglé ou si on vous l'explique de sorte que vous savez comment travailler de façon sécuritaire, alors reprenez votre travail.

Il arrive parfois que cela ne se passe pas ainsi – votre superviseur n'est pas d'accord avec vous, le problème n'est pas réglé comme il se doit ou vous estimez toujours que vous pourriez vous blesser. Si vous êtes inquiet, vous pouvez toujours continuer à refuser d'exécuter un travail dangereux et votre superviseur devra faire venir d'autres personnes pour décider s'il l'est vraiment. Si vous participez à un programme coopératif, vous devriez aviser sur-le-champ vos parents et votre enseignant de la situation.

Voici quelques exemples de situations dans lesquelles vous devriez arrêter et poser des questions et dire « non » si vous ne vous sentez pas en sécurité.

Suggestion d'activité
Définissez des situations particulières ou des signaux d'alarme pertinents pour chaque élève qui justifieraient de dire « non ». Expliquez que ces situations ne devraient pas se produire, mais que, si c'est le cas, ils devraient alors s'arrêter et

- On vous demande de travailler avec une machine ou de conduire un chariot élévateur et on ne vous a donné aucune formation sur la façon de faire fonctionner ce matériel de façon sécuritaire.
- On vous demande d'utiliser une machine défectueuse, qui tombe en pièces ou qui émet des bruits bizarres.
- Vous avez remarqué que les cordons électriques d'un outil sont endommagés ou que ses pièces sont cassées.
- On vous demande de travailler dans un endroit en désordre où des objets jonchant le plancher pourraient vous faire glisser ou un trébucher.
- On vous demande de grimper dans une échelle dont certains barreaux sont cassés.
- On vous demande d'utiliser des liquides dont vous n'avez aucune idée de la composition ni de la façon de les utiliser en toute sécurité.
- Un autre travailleur a refusé d'exécuter une tâche qu'il croyait dangereuse et vous ne savez pas pourquoi ni si le problème a été réglé et ne comporte plus de danger.

Remarque à l'enseignant

Il faut suivre une procédure lorsqu'on refuse d'exécuter un travail dangereux. Consultez à ce sujet la page 8 de la section Droit du travail – 11e année de l'édition du guide de ressources *Travailleur avisé, travailleur en santé!* s'adressant aux élèves de 11e année!

Les travailleurs de l'Ontario ont aussi des droits en vertu de la *Loi sur les normes d'emploi*. Consultez le site Web du ministère du Travail pour les jeunes travailleurs à l'adresse www.TravailleurAviseOntario.gov.on.ca pour trouver des renseignements utiles sur le salaire minimum, les heures de travail, etc.

Suggestion d'activité

Lisez aux élèves le récit des deux scénarios et discutez des questions qui suivent. Vous trouverez sous chaque question des suggestions de réponse sur lesquelles vous attirez l'attention des élèves.

Scénario A

Paul a remarqué que les étagères du magasin étaient trop hautes et que s'y empilaient des articles trop lourds qui pouvaient tomber sur lui ou sur des clients. Lorsque Julie, sa superviseure, lui a demandé de placer d'autres articles sur ces étagères, Paul s'est inquiété. Les objets déjà empilés ne semblaient pas bien stables; le seul fait d'exercer une mauvaise pression suffirait pour que tout s'écroule. Il a décidé qu'il devait en parler parce qu'il ne voulait pas se blesser ou que quelqu'un d'autre se blesse.

Paul a fait savoir à Julie qu'il se préoccupait du fait que les articles placés sur les étagères présentaient un danger parce qu'ils pouvaient basculer et tomber. Julie a reconnu le fait, et ils ont enlevé en toute sécurité les articles et les ont rangés de nouveau dans l'entrepôt. Elle a remercié Paul de lui avoir indiqué ce risque.

Question de discussion en classe : *Qu'est-ce que Paul a fait correctement dans cette situation?*

a) Il a signalé le risque à sa superviseure.
b) Il a expliqué poliment la nature du problème.
c) Il a aidé sa superviseure à régler le problème.

Question de discussion en classe : *Est-ce que le lieu de travail a été rendu encore plus sûr?*

a) Oui, les articles ne risquent plus de tomber sur Paul ou quelqu'un d'autre.

Question de discussion en classe : *Est-ce que Julie, la superviseure de Paul, s'est mise en colère lorsque Paul lui a signalé qu'il y avait un problème?*

a) Non. Paul n'a pas fait l'objet de mesures disciplinaires et Julie n'a pas élevé la voix contre lui parce qu'il lui a expliqué poliment la raison de son inquiétude.

Suggestion d'activité (suite)

Scénario B

Paul *a signalé* à Julie que le lieu de travail présentait des risques puisque des articles placés sur les tablettes pouvaient basculer et tomber. Julie lui a répondu : « Ne t'inquiète pas, tu n'as qu'à les éviter s'ils tombent. » Paul a ensuite ajouté : « Mais j'ai peur que des personnes soient blessées par la chute des articles. Je ne ferai mon travail que lorsque *vous* aurez réglé le problème. »

Question de discussion en classe : *Qu'est-ce qui a mal tourné dans cette discussion entre Paul et Julie?*

a) Paul n'était pas aussi poli qu'il aurait pu l'être lorsqu'il a signalé le problème à Julie et il aurait dû lui demander, et non lui ordonner, de régler le problème.

b) Julie n'a pas bien agi en tant que superviseure parce qu'elle n'a pas tenu compté de la préoccupation de Paul ou n'a pas pris conscience qu'il y avait un danger et n'a donc pas fait ce qu'il fallait.

Question de discussion en classe : *Quelle devrait être la prochaine étape?*

a) Paul devrait expliquer qu'il ne se sent pas en sécurité, car il pourrait ne pas être en mesure d'éviter les articles, et que les clients et les autres personnes qui ne sont pas au courant du problème pourraient se blesser gravement si des articles tombent sur eux.

b) Julie doit examiner la situation et la grande inquiétude de Paul de plus près. Elle doit se rendre compte que le problème peut être très facilement résolu et qu'elle pourrait même demander à Paul de l'aider à rendre le lieu plus sécuritaire.

c) Si Julie persiste à dire que rien ne cloche avec la façon dont les articles sont empilés, Paul devrait lui dire qu'il refuse de travailler près de cette étagère parce qu'elle présente un danger. Il pourrait lui faire comprendre qu'il sait que la loi de l'Ontario lui accorde le droit de refuser d'exécuter un travail dangereux.

Rétroprojection	Notes de cours

Responsabilités – ce qu'on attend de vous

Chaque jour, on s'attend à ce que vous fassiez certaines choses – ce sont les choses dont vous avez la responsabilité. On s'attend à ce que vous alliez à l'école, à ce que vous fassiez de votre mieux et à ce que vous traitiez vos enseignants et vos confrères de classe avec respect. Si vous avez un animal à la maison, vous devez le nourrir et en prendre soin. Vous devez respecter les règles de l'école et celles de la maison.

Au travail, il y a certaines choses que vous devez faire pour aider à maintenir votre lieu de travail sécuritaire. Dans ce cas-ci, ***la loi vous oblige à assurer*** votre sécurité et celle des personnes qui travaillent à vos côtés.

Travailler de façon sécuritaire : Vous devez suivre les règles de sécurité. Cela signifie que vous devez utilisez le matériel, tel que les échelles et les outils, de façon sécuritaire. Vous ne pouvez retirer des pièces du matériel. Vous devez toujours respecter les règles de sécurité que votre employeur vous a communiquées.

Vous ne devez pas jouer à des jeux durs ou bruyants sur le lieu de travail, tels que glisser intentionnellement sur un plancher glissant, faire des courses de chariots ou jouer « au plus fort ». Il est également interdit de jouer des tours à ses compagnons de travail.

Signaler les risques : Si vous voyez quelque chose qui vous semble dangereux, vous **devez** en informer votre superviseur. Il a alors la responsabilité de corriger la situation. Vos yeux, vos oreilles et votre nez, ainsi que ceux de vos collègues, vous aideront à découvrir des éléments qui sont dangereux afin qu'ils puissent être enlevés. Vous pouvez voir, entendre ou sentir la plupart des choses dangereuses. Ne gardez pas ces renseignements pour vous. Vous vous sentirez vraiment mal à l'aise si une personne se blesse en raison d'un danger que vous avez constaté, sans pour autant l'avoir signalé à votre superviseur. Il est préférable de résoudre un problème avant qu'il ait des effets négatifs.

Porter votre matériel de protection : Si votre superviseur vous dit que vous devez porter du matériel de protection, tel qu'un dispositif de protection oculaire ou auditive ou des chaussures à embout d'acier, vous *devez* alors suivre cette consigne et porter ce matériel.

Suggestion d'activité

Options :

a) Demandez aux élèves de la classe de lire un énoncé à haute voix et de déterminer ensuite si cet énoncé est vrai ou faux.

b) Lisez les énoncés devant les élèves et demandez-leur s'ils sont vrais ou faux.

c) Distribuez le document de cours de la page 34 qui renferme toutes les questions et demandez aux élèves d'inscrire V ou F à côté de chaque énoncé.

Réponses :

C'est ma responsabilité d'informer mon superviseur si je vois quelque chose qui, selon moi, est dangereux.

Réponse : *Vrai*

C'est ma responsabilité de remplir le rafraîchisseur d'eau potable du bureau même si cela ne fait pas partie de mes tâches courantes.

Réponse : *Faux*

C'est ma responsabilité d'éliminer les risques.

Réponse : *Faux – le superviseur ou l'employeur est tenu d'éliminer les risques.*

C'est ma responsabilité de consulter l'étiquette d'un contenant avant d'en utiliser le contenu.

Réponse : *Vrai – La leçon 4, travailler avec des produits chimiques (SIMDUT) du présent guide de ressources, renforce cette responsabilité.*

C'est ma responsabilité de porter des lunettes de protection dans toutes les circonstances où mon superviseur me dit qu'elles sont obligatoires.

Réponse : *Vrai*

C'est ma responsabilité de respecter les règles de sécurité.

Réponse : *Vrai*

C'est ma responsabilité de m'assurer que tous les autres respectent les règles de sécurité.

Réponse : *Faux – vous avez la responsabilité d'assurer votre sécurité et d'exécuter des travaux qui n'entraîneront aucune blessure. C'est à votre employeur qu'incombe la responsabilité de veiller à ce que tous les employés respectent les règles.*

C'est ma responsabilité de m'assurer que tout le monde fait sa pause-repas à temps.

Réponse : *Faux*

C'est ma responsabilité de m'assurer que tout le monde s'amuse au travail.

Réponse : *Faux*

Quelles sont mes responsabilités au travail?

C'est ma responsabilité d'informer mon superviseur si je vois quelque chose qui, selon moi, est dangereux. **Vrai ou faux**

C'est ma responsabilité de remplir le rafraîchisseur d'eau potable du bureau même si cela ne fait pas partie de mes tâches courantes. **Vrai ou faux**

C'est ma responsabilité d'éliminer les risques. **Vrai ou faux**

C'est ma responsabilité de consulter l'étiquette d'un contenant avant d'en utiliser le contenu. **Vrai ou faux**

C'est ma responsabilité de porter des lunettes de protection dans toutes les circonstances où mon superviseur me dit qu'elles sont obligatoires. **Vrai ou faux**

C'est ma responsabilité de respecter les règles de sécurité. **Vrai ou faux**

C'est ma responsabilité de m'assurer que tous les autres respectent les règles de sécurité. **Vrai ou faux**

C'est ma responsabilité de m'assurer que tout le monde fait sa pause-repas à temps. **Vrai ou faux**

C'est ma responsabilité de m'assurer que tout le monde s'amuse au travail. **Vrai ou faux**

Rétroprojection **Notes de cours**

Ce qu'il faut faire en cas d'urgence

Qui ne connaît pas une personne qui s'est blessée à un moment ou à un autre? Les gens se blessent en déboulant un escalier, dans un accident d'automobile ou en se coupant avec un couteau dans la cuisine.

Des situations semblables peuvent se produire au travail. Parmi les accidents de travail courants, citons :

- les coupures,
- les ecchymoses,
- les brûlures,
- les poignets, les épaules ou le dos endoloris.

Il est possible d'éviter tous ces accidents si toutes les personnes font ce qu'elles devraient faire. Vous devez toutefois savoir comment réagir en cas d'accident :

1. Vous devez en informer votre superviseur sur-le-champ.
2. Vous devez obtenir les premiers soins.
3. Vous devez, au besoin, consulter un médecin ou vous rendre à l'hôpital et indiquer que vous vous êtes blessé au travail.
4. Vous devez en informer votre enseignant et vos parents.

Prenez le temps de vous rétablir et retournez au travail lorsque vous vous sentirez bien et que vous pourrez travailler de façon sécuritaire.

Si vous occupez un emploi rémunéré, vous devez vous attendre à ce que votre superviseur informe la Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail si vous avez dû consulter un médecin ou n'avez pas pu travailler le jour suivant. Vous avez le droit d'être payé si vous ne pouvez pas travailler parce que vous vous êtes blessé au travail. Vous devrez remplir des formulaires. Cela vous protégera à l'avenir si vous avez été gravement blessé.

Si vous vous blessez au travail dans le cadre d'un programme scolaire (comme un programme coopératif), votre enseignant s'assurera de mettre les personnes compétentes au courant de votre accident.

Rétroprojection | **Notes de cours**

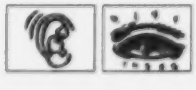
En cas d'urgence

Vous participez probablement chaque année à un exercice d'évacuation à l'école. On déclenche la sonnerie d'alarme, tout le monde doit sortir de l'école, se rassembler dans la cour et attendre de recevoir des directives. On procède ainsi afin que vous sachiez quoi faire et où aller en cas d'incendie.

Il devrait en être ainsi au travail. Dès que vous vous trouvez sur le lieu de travail, vous devriez chercher les enseignes d'issues de secours. Votre superviseur doit vous dire ce qu'il faut faire en cas d'urgence. S'il ne le fait pas, posez-lui les questions suivantes :

- À quoi ressemblent les enseignes d'issues de secours? Si je ne peux pas voir une issue de secours, comment savoir où elles sont et comment les trouver?
- À quoi ressemble le bruit qu'émet le système d'alarme-incendie? Si je ne peux l'entendre, comment saurai-je que le système a été déclenché?
- Si je sors de l'édifice, où devrais-je retrouver mon superviseur ou toute autre personne qui m'expliquera les prochaines étapes à suivre?

Suggestion d'activité



1. Jeu de rôle : ce qu'il faut faire si une personne se blesse au travail

Demandez à un élève de jouer le rôle du travailleur blessé et à un autre, celui du superviseur. Le travailleur blessé doit faire semblant qu'il s'est coupé au doigt. Il doit jouer le moment où il en informe le superviseur, se rend au poste de premiers soins et bande sa plaie.

2. Savoir ce qu'il faut faire en situation d'urgence

Passez en revue la procédure en cas d'urgence de l'école, c.-à-d. où sont les issues de secours, à quoi ressemblent les enseignes de sortie, quel son émet le système d'alarme, où il faut se rendre et qui il faut avertir. Au travail, l'élève devrait avoir droit à une orientation similaire sur les mersures d'urgence. Il est essentiel qu'il sache ce qu'il doit faire lorsque le système d'alarme est déclenché.

Rétroprojection **Notes de cours**

Comment poser des questions au travail

Il arrive souvent que les jeunes travailleurs soient timides et aient peur de poser des questions. Savoir quelles sont les questions à poser est important certes, mais vous devez également savoir comment les poser afin de vous assurer d'obtenir ce dont vous avez besoin. Si vous avez déjà posé la question, mais que vous avez encore des doutes, rien ne vous empêche de la reposer. La réponse pourrait être formulée différemment de sorte qu'elle soit claire pour vous.

Voici quelques conseils :

Soyez prêt

- Comprenez bien les faits.
- Préparez ce que vous allez dire – vous pouvez toujours pratiquer à la maison.
- Tenez-vous-en à vos questions sur la sécurité – n'abordez pas d'autres sujets tels que la paie ou l'horaire de travail.

Adoptez une attitude positive

- Dans la mesure du possible, essayez de proposer une solution.
- Faites comprendre à votre superviseur que vous voulez faire votre travail aussi bien que possible, mais qu'il s'agit d'une nouvelle tâche et que vous voulez l'exécuter de façon sécuritaire – pour le bien de tous.

Faites attention à la façon de présenter votre demande

- Soyez poli et respectueux.
- Restez calme.
- Essayez de ne pas mettre votre superviseur dans l'embarras.
- Ne rejetez pas la responsabilité sur quelqu'un d'autre.
- Essayez d'utiliser le « je » et non le « vous ».
- Surveillez votre langage corporel – ne croisez pas les bras ni ne montrez du doigt, car vous aurez ainsi l'air en colère.

Obtenez du soutien

- de vos collègues;
- de vos enseignants et des membres de votre famille.

Suggestion d'activité

Commencez la leçon en demandant aux élèves de se rappeler des situations au cours desquelles ils ont dû faire appel à un adulte – un enseignant, un parent, un entraîneur, un administrateur ou un superviseur – pour résoudre un problème. Que s'est-il passé lorsqu'ils se sont adressés à cette personne calmement et poliment? Que s'est-il passé lorsqu'ils se sont adressés à cette personne en criant ou en étant impolis?

Établissez quelques situations de jeux de rôle. Demandez à un élève de jouer le rôle du superviseur et à un autre, celui du travailleur. Sinon, l'enseignant peut jouer le rôle du superviseur. Demandez aux travailleurs de poser les questions suivantes et aux superviseurs d'y répondre. Le reste de la classe peut observer.

a) Je dois aller chez le médecin demain. Puis-je prendre une journée de congé?

b) Je constate que nous devrons manipuler des produits chimiques. Pourriez-vous me dire de quoi il s'agit au juste et ce que je devrais faire pour travailler en toute sécurité?

c) J'ai des ampoules aux mains. Avez-vous des gants que je pourrais porter?

Demandez aux élèves à quoi ils devraient prêter attention selon eux lorsqu'ils abordent un superviseur (p. ex., le ton de la voix, le langage corporel, une attitude positive).

Discutez de leurs idées et des avantages et des désavantages de chacune d'elles.

Récapitulez en passant en revue le document de cours de la page 39 intitulé « Conseils pour discuter avec son superviseur ».

Conseils pour discuter avec son superviseur

1. Soyez prêt

- Comprenez bien les faits.
- Préparez ce que vous allez dire – vous pouvez toujours pratiquer à la maison.
- Tenez-vous-en à vos questions sur la sécurité – n'abordez pas d'autres sujets tels que la paie ou l'horaire de travail.

2. Adoptez une attitude positive

- Dans la mesure du possible, essayez de proposer une solution.
- Faites comprendre à votre superviseur que vous voulez faire votre travail aussi bien que possible, mais qu'il s'agit d'une nouvelle tâche et que vous voulez l'exécuter de façon sécuritaire – pour le bien de tous.

3. Faites attention à la façon de présenter votre demande

- Soyez poli et respectueux.
- Restez calme.
- Essayez de ne pas mettre votre superviseur dans l'embarras.
- Ne rejetez pas la responsabilité sur quelqu'un.
- Essayez d'utiliser le « je » et non le « vous ».
- Surveillez votre langage corporel – ne croisez pas les bras ou ne montrez pas du doigt, car vous aurez ainsi l'air en colère.

4. Obtenez du soutien

- de vos collègues;
- de vos enseignants et des membres de votre famille.

Suggestion d'activité

L'exercice qui suit est une grille de mots cachés que les élèves devront découvrir. À titre d'option, vous pourriez discuter en classe de la signification de chaque mot ou groupe de mots et de leur rapport avec la sécurité sur le lieu de travail. Le document de cours relatif à cette activité se trouve à la page 41.

T	U	D	I	R	E	N	O	N	D	S
S	S	X	P	N	M	I	O	R	F	A
M	A	T	E	R	I	E	L	D	E	S
Y	V	A	U	A	Y	H	N	J	M	E
G	O	N	S	R	X	C	U	B	N	C
R	I	S	Q	U	E	Z	I	P	L	U
F	R	E	D	I	S	C	T	A	R	R
P	X	R	C	U	W	A	O	R	I	I
L	E	S	I	O	N	R	E	T	V	T
F	G	G	D	P	S	R	R	I	I	E
D	E	M	A	N	D	E	R	C	R	K
N	M	G	T	R	E	G	F	I	W	R
P	O	L	I	E	H	L	N	P	I	P
V	C	X	Z	Q	R	E	T	E	U	J
D	R	O	I	T	G	S	A	R	N	O

Mots cachés

Trouvez et encerclez les mots suivants :

POLI	SAVOIR	PARTICIPER	DROIT
DIRE NON	DEMANDER	RISQUE	LÉSION
RÈGLES	MATÉRIEL DE SÉCURITÉ		

T	U	D	I	R	E	N	O	N	D	S
S	S	X	P	N	M	I	O	R	F	A
M	A	T	E	R	I	E	L	D	E	S
Y	V	A	U	A	Y	H	N	J	M	E
G	O	N	S	R	X	C	U	B	N	C
R	I	S	Q	U	E	Z	I	P	L	U
F	R	E	D	I	S	C	T	A	R	R
P	X	R	C	U	W	A	O	R	I	I
L	E	S	I	O	N	R	E	T	V	T
F	G	G	D	P	S	R	R	I	I	E
D	E	M	A	N	D	E	R	C	R	K
N	M	G	T	R	E	G	F	I	W	R
P	O	L	I	E	H	L	N	P	I	P
V	C	X	Z	Q	R	E	T	E	U	J
D	R	O	I	T	G	S	A	R	N	O

Bonne idée!

Mon carnet de travail

Il importe que les élèves détiennent certains renseignements sur leur nouveau lieu de travail. Par exemple, ils devraient avoir les coordonnées d'une personne-ressource, connaître les dangers auxquels ils pourraient être exposés, savoir comment travailler de façon sécuritaire et ce qu'il faut faire en cas d'urgence.

Vous trouverez dans les deux pages qui suivent un modèle d'activité appelée « Mon carnet de travail ». Dans ce carnet, les élèves pourront inscrire des renseignements importants sur la santé et la sécurité propres à leur lieu de travail et ce qu'ils doivent se rappeler pour travailler de façon sécuritaire. Les élèves pourront l'utiliser comme aide-mémoire. Les enseignants pourront consulter les carnets pour vérifier ce que les élèves y ont noté. Les parents pourront s'en servir pour s'informer sur le nouveau lieu de travail de leur fille ou de leur fils.

Copiez ces deux pages et coupez-les le long des lignes pointillées. Pliez chaque page en deux, du haut vers le bas, puis de la gauche vers la droite. Vous aurez ainsi les deux sections du carnet. Placez la section qui débute à la page 3 à l'intérieur de la section qui débute avec la page titre et apposez deux agrafes le long du côté gauche afin de relier le livret.

Demandez aux élèves de remplir le livret au cours de leurs premières journées de travail.

ALLEZ-Y, soyez prudent.

Résumé du cours : ARRÊTEZ-VOUS et demandez ou ALLEZ-Y, soyez prudent.

Utilisez l'original « ARRÊTEZ-VOUS et demandez ou ALLEZ-Y, soyez prudent » qui se trouve aux pages 17 et 18 pour préparer les documents à distribuer aux élèves. Demandez-leur de lever l'affichette « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent » lorsque vous décrirez les scénarios ci-dessous. Ou encore, vous pouvez demander aux élèves de dire à haute voix « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent » pendant que vous exposez les scénarios.

Si votre superviseur vous demande d'exécuter une tâche qui vous semble dangereuse. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Si vous vous coupez au bras au travail et que vous saignez. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Si vous avez obtenu la formation et les renseignements nécessaires pour exécuter le travail de façon sécuritaire. *(ALLEZ-Y, soyez prudent.)*

Vous savez que si vous avez une question concernant la sécurité au travail ou que vous avez repéré un danger, vous devez en parler à votre superviseur. *(ALLEZ-Y, soyez prudent.)*

Vous ne savez pas ce qu'il faut faire en cas de situation d'urgence au travail. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Mon carnet de travail

Mon nom _____

Mon école _____

Travaillez de façon sécuritaire!

Soulever des objets de façon appropriée

- Penchez-vous jusqu'à l'objet en pliant les genoux.
- Pour le soulever, placez un genou contre l'objet. Redressez-vous à l'aide de vos jambes en gardant le dos droit.
- Tenez-vous droit et transportez l'objet en position debout.
- Transportez toujours l'objet le plus près possible de votre corps.

Utiliser des machines sans risque

- Ne touchez jamais les parties mobiles ou n'enlevez jamais de parties.
- Attachez vos cheveux vers l'arrière et ne portez pas de vêtements amples.
- N'utilisez pas de machines endommagées et informez votre superviseur.

Travailler sans danger en présence de produits chimiques

- Repérez les symboles de danger sur les contenants.
- Portez votre matériel de protection.

ARRÊT **En cas de doute, ARRÊTEZ-VOUS et demandez.**

Si le système d'alarme est déclenché, je dois :

1. Me rendre à cet endroit :

_____

2. Coopérer et suivre les directives données par les personnes qui m'aideront, qui sont :

_____

3. Me rappeler où se trouvent les issues de secours. Les enseignes d'issues de secours ressemblent à _____ et les issues se trouvent :

_____

4. Me rappeler le bruit du système d'alarme. Il ressemble à : _____

5. Me rappeler à quoi ressemble une alarme visuelle, le cas échéant. Elle ressemble à :

_____

Renseignements sur le travail

Le nom de mon employeur est :

_____

L'adresse de mon lieu de travail est :

_____

Mon n° de téléphone au travail est :

_____

Le nom de mon superviseur est :

_____

Le n° de téléphone de mon superviseur est :

_____

Le nom de mon enseignant est :

_____

Le n° de téléphone de mon enseignant est :

_____

Apprendre à travailler de façon sécuritaire

On m'a montré :

- ❑ comment travailler de façon sécuritaire avec les outils.
- ❑ comment travailler sans danger en présence de produits chimiques.
- ❑ ce qu'il faut faire en cas d'urgence.
- ❑ autre :

_____

_____

_____

Matériel de protection

Je dois porter ce matériel de protection :

(Encerclez le matériel que vous devez porter.)

Quels dangers présente mon travail?

Les outils avec lesquels je travaille :

_____

La procédure de sécurité que je dois respecter : _____

Les produits chimiques auxquels je suis exposé : _____

La procédure de sécurité que je dois respecter : _____

Les autres choses auxquelles je dois faire attention, car elles présentent un risque de blessure :

_____

Si je me blesse, je dois :

1. **Le signaler à mon superviseur.**
2. **Obtenir les premiers soins.**

Le secouriste s'appelle :

_____

Le poste de premiers soins se trouve :

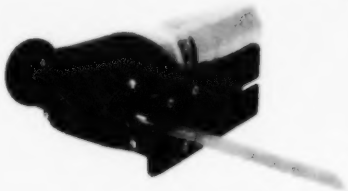
_____

3. **Coopérer et me rendre à l'hôpital si le secouriste me le demande.**
4. **En informer mon enseignant.**
5. **En informer mes parents.**

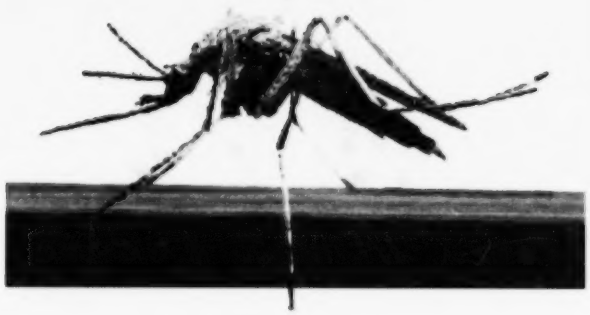
Originaux pour la rétroprojection

Leçon 1 : La sécurité est de règle!

Choses avec lesquelles je peux me blesser :



Dangers d'accident



Dangers biologiques

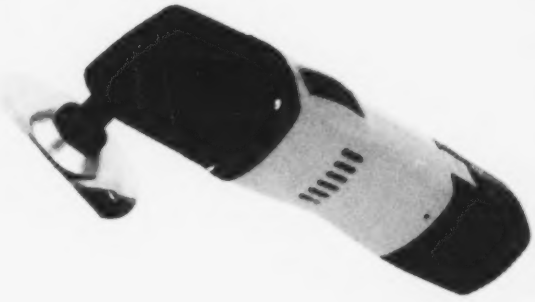
Dangers chimiques

Soulever et transporter

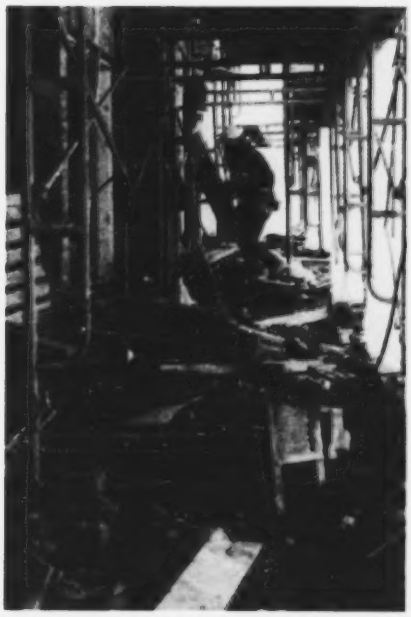
Droits des travailleurs *en vertu de la loi*

- **Droit à l'information**
- **Droit de participer**
- **Droit de refuser d'exécuter un travail dangereux**

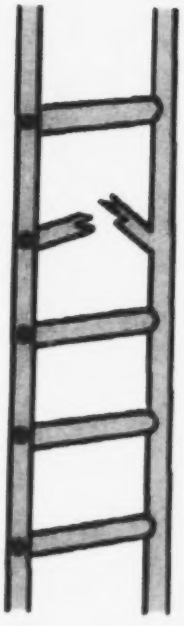
Quand dire « NON »



Outils défectueux



Lieux de travail en désordre



Échelle dont certains barreaux sont cassés

Bouteilles non étiquetées

Vous devez :

- travailler de façon sécuritaire;
- signaler toute condition dangereuse;
- porter votre matériel de protection.

Avant de vous trouver en situation d'urgence...

sachez où se trouvent les issues de secours et les systèmes d'alarme.

Leçon 2 : Attention! Travailler avec des machines, de l'électricité, des échelles et des chariots élévateurs

Guide du personnel enseignant

Ce que l'on appelle les « dangers physiques » peuvent causer de graves blessures et même des décès chez les travailleurs. Ces dangers peuvent survenir lorsque les élèves travaillent avec de la machinerie ou l'électricité, en hauteur ou dans un environnement où se trouve du matériel mobile comme un chariot élévateur. Si les élèves sont exposés à l'un ou l'autre de ces dangers potentiels en milieu de travail, l'employeur doit leur offrir l'information et les consignes propres à l'exécution de la tâche ou à l'utilisation de l'appareil. Il doit également fournir du matériel de sécurité visant à protéger les travailleurs. La présente leçon décrit plusieurs dangers physiques courants et les mesures de base de la prévention des blessures. Lorsque les élèves connaissent les notions de base avant même de se présenter au travail, ils sont plus aptes à reconnaître les dangers et à S'ARRÊTER et demander en cas de doute.

Travailler avec des machines en toute sécurité

Chaque année en Ontario, des travailleurs perdent un doigt, un bras, une jambe ou même la vie à la suite de blessures causées par un travail exécuté avec un appareil ou une machine électrique. Les blessures les plus fréquentes surviennent lorsque le matériel n'est ni surveillé ni verrouillé ou lorsque l'utilisateur n'est ni formé ni supervisé adéquatement.

Les machines ne réfléchissent pas, elles exécutent ce que vous leur commandez de faire ou ce qu'elles sont programmées pour faire. Les jeunes travailleurs doivent apprendre à toujours respecter les machines et ne jamais présumer en connaître suffisamment l'utilisation pour être à l'abri des blessures. Ils ne doivent jamais utiliser l'appareil sans les dispositifs de sécurité en place. Si les mains, les vêtements ou les outils peuvent entrer en contact avec une pièce mobile, des points chauds ou conducteurs à haute tension, le dispositif de sécurité n'est pas en place. Les dispositifs manquants ou inadéquats peuvent entraîner des coupures graves, l'amputation ou même le décès. Les employeurs sont tenus par la loi d'offrir une formation sur l'utilisation sécuritaire des appareils.

Travailler avec l'électricité en toute sécurité

Nous vivons avec l'électricité. Tous les jours nous devons composer avec ses dangers. La plupart du temps, des mécanismes de sécurité sont prévus pour nous protéger, comme les disjoncteurs de fuite à la terre dans nos salles de bain et les fiches à trois broches de nos cordons électriques. Malgré tout, cette année en Ontario, des blessures graves et des décès surviendront en milieu de travail à la suite de chocs électriques. Les travailleurs doivent pouvoir reconnaître les dangers dans les tâches faisant appel à du matériel électrique. L'électricité peut être utilisée en toute sécurité si l'on suit ces quelques règles :

- Ne brisez *jamais* le contact à la masse d'une fiche à trois broches pour l'insérer dans une prise murale à deux trous et n'utilisez pas de fiche brisée.
- Ne touchez *jamais* les lignes de transport d'électricité au sol et ne vous en approchez pas. Elles peuvent être sous tension et transporter un courant intense. Par temps pluvieux, il est possible de subir un choc électrique sans même les toucher.
- Ne manipulez ni n'utilisez *jamais* un appareil dont le cordon est effiloché ou dont les fils sont exposés.
- N'exécutez *jamais* de travaux électriques en utilisant une échelle en aluminium.
- N'exécutez *jamais* de travaux électriques debout dans l'eau.
- *Seules* les personnes compétentes doivent exécuter des réparations électriques.
- En cas de doute sur la possibilité d'un danger électrique, *ne touchez à rien* et demandez de l'aide.

En cas de problème et d'urgence liés à l'électricité, les travailleurs doivent connaître la marche à suivre :

- Avisez la personne responsable.
- Composez le 911 – suivez les consignes.
- Ne touchez jamais une personne ayant subi un violent choc électrique à moins d'être certain que le courant est coupé. Elle pourrait être en contact avec des fils sous tension et vous pourriez subir un choc électrique en la touchant.

Prévenir les chutes

Les chutes représentent l'une des causes de blessures les plus fréquentes, tant à la maison qu'au travail. Souvent, les personnes trébuchent sur des objets jonchant le sol, sur des tiroirs ouverts, sur des boîtes qui traînent dans les passages, sur un objet laissé là où il ne devrait rien y avoir. Les autres chutes sont causées par un plancher mouillé, de la neige ou de la glace sur les trottoirs et dans le parc de stationnement, toute surface glissante en fait. La chute la plus dangereuse est celle en hauteur, depuis une chaise, une échelle, un toit ou toute surface en hauteur. N'oubliez pas, une simple petite chute peut entraîner des blessures graves.

Les chutes en hauteur peuvent être évitées si le travailleur respecte les précautions suivantes :

- Évaluez la situation pour trouver des façons d'exécuter la tâche sans avoir à travailler en hauteur. Si le danger peut être évité, le travail sera plus sécuritaire.
- Ne grimpez jamais sur des boîtes, des tablettes, des chaises ni des tables – utilisez le matériel approprié.

- Prenez appui, par exemple, sur une rampe dans un escalier, pour s'assurer que le corps maintient trois points de contact avec l'échelle au moment d'y monter ou d'en redescendre.
- Ne tentez jamais d'atteindre un objet hors de portée dans une échelle ou sur une plateforme surélevée.
- Portez des chaussures convenant au travail à faire. Par exemple, ne portez jamais de chaussures à talons hauts ni de sandales pour grimper dans une échelle.
- Utilisez une échelle pour vous rendre à un endroit et pour quitter cet endroit, et non comme plateforme de travail.
- Ne vous mettez jamais debout sur le dernier barreau d'une échelle coulissante ou d'un escabeau.
- Les échelles coulissantes doivent s'éloigner de la surface verticale à raison de 30 cm (1 pi) pour chaque tranche de 90 cm (3 pi) d'extension.
- Ne travaillez jamais au bord d'une surface ouverte à moins que des rampes ou d'autres moyens n'aient été mis en place pour vous empêcher de tomber à un niveau inférieur.
- Ne travaillez pas sur des échafaudages ou des plateformes élevées sans disposer de rampes ou d'un système de prévention des chutes et assurez-vous de verrouiller les roues d'un échafaudage roulant.
- Les ouvertures dans les planchers (comme un trou d'homme) doivent être recouvertes et pouvoir supporter le poids des personnes ou du matériel qui y circuleront.
- L'utilisation du matériel de protection contre les chutes est *obligatoire* pendant les travaux exécutés à plus de trois mètres (10 pieds) de hauteur.

Il suffit d'observer quelques consignes de base pour prévenir les chutes en milieu de travail :

- Nettoyez immédiatement tout déversement, saupoudrez la glace de sel ou de sable, portez des chaussures à semelles antidérapantes et installez les avertissements de plancher mouillé.
- Désencombrez les passages.
- Veillez à garder les planchers et le sol libres de tout encombrement. Débarrassez les passages des déchets, d'autres obstacles ou des tapis déchirés.
- Installez un revêtement antidérapant sous les carpettes.

Travailler en toute sécurité avec des appareils mobiles

L'utilisation non sécuritaire d'appareils mobiles peut entraîner des blessures graves ou même des décès chez les caristes et expose tous les travailleurs du milieu de travail à de graves dangers. Près de la moitié des décès liés à des appareils mobiles touchent les caristes tandis que les autres surviennent lorsque des personnes se trouvent coincées derrière un appareil mobile.

Les appareils mobiles les plus fréquemment utilisés sont les chariots élévateurs ou chariots élévateurs à fourchette. Aujourd'hui, les chariots élévateurs sont non seulement présents dans les usines de fabrication, mais également dans les épiceries et les quincailleries.

L'utilisation d'un chariot élévateur est différente de l'utilisation de tout autre véhicule. Les travailleurs doivent être adéquatement formés avant d'utiliser un chariot élévateur et doivent comprendre les dangers associés à cette activité ainsi que les dispositifs de protection et les règlements de l'Ontario relatifs à une utilisation appropriée. Même s'ils ne sont pas appelés à utiliser le chariot élévateur, les travailleurs ont la responsabilité de demeurer dans des endroits sécuritaires lorsque les chariots sont en fonction.

Le ministère du Travail de l'Ontario a publié des lignes directrices qui décrivent les compétences et les connaissances exigées d'un cariste de chariot élévateur motorisé. Les lignes directrices prescrivent également les éléments d'un programme efficace de gestion des chariots élévateurs à fourchette et les normes d'entretien des chariots.

Les lignes directrices sont GRATUITES et accessibles sur le site Web du ministère du Travail de l'Ontario à l'adresse www.gov.on.ca/lab/french/hs/guidelines//lifttrucks/index.html.

Remarque à l'enseignant

La leçon qui suit jette les bases des activités ci-dessous :

- travailler avec les machines en toute sécurité;
- travailler avec l'électricité en toute sécurité;
- prévenir les chutes;
- travailler à proximité des chariots élévateurs en toute sécurité.

Pour obtenir des leçons, des transparents et des documents de cours de niveau plus avancé sur ces sujets, consultez les chapitres Dangers physiques des éditions du guide *Travailleur avisé, travailleur en santé!* s'adressant aux élèves des 9e et 10e années et des 11e et 12e années.

Rétroprojection | **Notes de cours**

Travailler avec des machines en toute sécurité

Nous nous servons d'appareils tous les jours, à la maison et au travail. Les appareils dangereux sont les appareils motorisés qui fonctionnent à l'électricité ou au carburant.

À la maison, nous avons des appareils pour laver et sécher le linge, tondre la pelouse, couper les aliments, mélanger les boissons. Au travail, nous utilisons parfois des photocopieurs, des trancheuses à viande, des scies ou des malaxeurs.

L'un ou l'autre de ces appareils peut vous blesser si votre main, vos cheveux ou vos vêtements se coincent dans les parties mobiles. Certaines pièces peuvent également être très chaudes et vous brûler si vous y touchez.

Des dispositifs de protection sont en place pour éviter tout contact avec les parties dangereuses des appareils. Ils sont en règle générale faits de métal ou de plastique solide. Le couvercle rigide d'un ventilateur de table en est un bon exemple. Il prévient tout contact avec les pales en mouvement. Puisque le ventilateur repose au sol ou sur une table, les risques de contact avec les pales en mouvement sont élevés. Un ventilateur de plafond par contre est hors de portée et les pales tournent généralement moins vite que celles d'un ventilateur de table. Il y a peu de risques qu'une personne entre en contact avec les pales en mouvement, mais un contact pourrait tout de même causer des blessures si les pales tournent rapidement.

Il existe de nombreux appareils au travail pouvant causer des blessures en quelques secondes. Soyez très prudent à proximité de ces appareils.

ARRÊTEZ-VOUS et demandez si...

- vous remarquez des pièces manquantes qui sont généralement en place sur l'appareil;
- vous désirez retirer une pièce de l'appareil;
- vous n'avez pas reçu de formation sur le fonctionnement de l'appareil;
- vous apercevez sur l'appareil des pièces mobiles ou chaudes auxquelles vous avez accès;
- vous devez nettoyez l'appareil – vous devez suivre des étapes précises pour le faire en toute sécurité;

Rétroprojection	Notes de cours

- l'appareil émet un bruit étrange ou ne fonctionne pas adéquatement;
- vous apercevez un verrou sur l'appareil et ne savez pas à quoi il sert.

ARRÊTEZ-VOUS ET DEMANDEZ-VOUS si...

- vous portez des vêtements amples, des gants ou des bijoux qui peuvent se coincer dans l'appareil et si vos cheveux longs sont attachés;
- vous avez reçu la formation appropriée sur le fonctionnement de l'appareil et en comprenez tous les éléments;
- l'appareil est muni de toutes les pièces requises, émet un bruit normal et fonctionne adéquatement.

Exemples de dispositifs de sécurité sur les appareils domestiques :

- couvercle d'un malaxeur;
- dispositif de protection sur les lames d'une tondeuse;
- interruption de l'essorage d'une lessiveuse et de la rotation du tambour d'une sécheuse si l'on ouvre le couvercle ou la porte;
- le moteur chaud d'un séchoir à cheveux est couvert d'une petite grille de plastique à une extrémité afin d'éviter que vous le touchiez.

Appareils ménagers courants comportant des pièces mobiles dangereuses

Exemples d'appareils domestiques courants pouvant blesser :

- malaxeur à main dont les batteurs tournent très vite
- souffleuse à neige dont les lames ne sont pas protégées
- fer à repasser chaud

Exemples d'appareils au travail pouvant blesser :

- trancheuse à viande dans une épicerie
- scie circulaire à table
- friteuse dans un restaurant
- malaxeur à pâte dans une pâtisserie

Suggestion d'activité

Après avoir expliqué les appareils sécuritaires à la classe, faites un remue-méninges avec les élèves pour trouver les appareils au travail ou à la maison qui sont munis de dispositifs de protection. Les élèves doivent donner les raisons pour lesquelles le dispositif de protection particulier ou le mécanisme de protection intégré est nécessaire. Vous pouvez faire la visite d'un atelier de menuiserie ou d'une cuisine afin de donner aux élèves une bonne idée des différents dispositifs de protection et de leur utilité.

Rétroprojection **Notes de cours**

Un sujet « électrisant »

Nous utilisons tous l'électricité chaque jour. L'électricité qui circule dans une ampoule électrique produit de la lumière; si elle passe par les circuits d'une tondeuse, elle fait tourner les lames qui coupent l'herbe; en passant dans un four à micro-ondes, elle permet la cuisson des aliments. Si, par contre, l'électricité traverse notre corps par accident, elle peut nous blesser et même nous tuer.

L'électricité est invisible et inodore. Vous devez apprendre à la connaître pour éviter les blessures.

L'électricité peut vous blesser de différentes façons : vous pouvez subir un choc électrique qui entraînera une brûlure, des dommages au cœur ou vous surprendra et vous fera tomber.

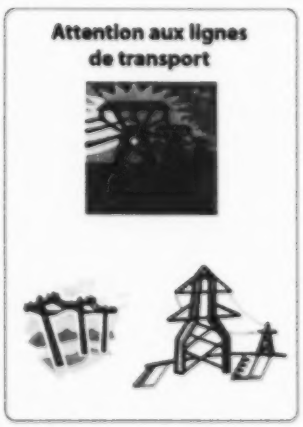
Vous pouvez subir un choc électrique en :

- touchant un fil brisé alors qu'il est branché;
- insérant un tournevis ou un objet métallique dans une prise de courant;
- insérant un couteau dans un grille-pain branché lorsqu'une tranche est coincée.

À quoi ressemble un choc électrique?

Un choc électrique provoque une étrange sensation de picotement. L'électricité statique, un petit pincement que vous ressentez parfois en touchant une personne, provoque un petit choc.

Rétroprojection	Notes de cours



Il importe de trouver la cause d'un choc électrique. Les petits chocs peuvent signaler un grave problème. En éliminant les petits chocs, on prévient les blessures graves. Même si vous ne subissez qu'un petit choc, **ARRÊTEZ-VOUS et demandez.**

Si une personne subit un choc électrique :

- ne la touchez pas pour ne pas vous blesser;
- demandez de l'aide immédiatement.

Trois éléments à retenir lorsqu'on travaille avec l'électricité :

1. S'assurer que les fiches et les cordons sont en bon état

- N'utilisez jamais d'appareils ou de rallonges électriques si la gaine de plastique recouvrant le fil est brisée et que vous pouvez voir le fil métallique à l'intérieur.
- N'utilisez jamais de fiches à trois broches si l'une des broches est cassée.
- N'utilisez jamais de cordon effiloché, brisé, emmêlé ou noué.

2. L'électricité et l'eau NE FONT PAS BON MÉNAGE

- Éloignez les appareils électriques et les cordons de l'eau.
- À l'extérieur, ne vous abritez jamais sous un arbre durant un orage.

3. Attention aux lignes de transport

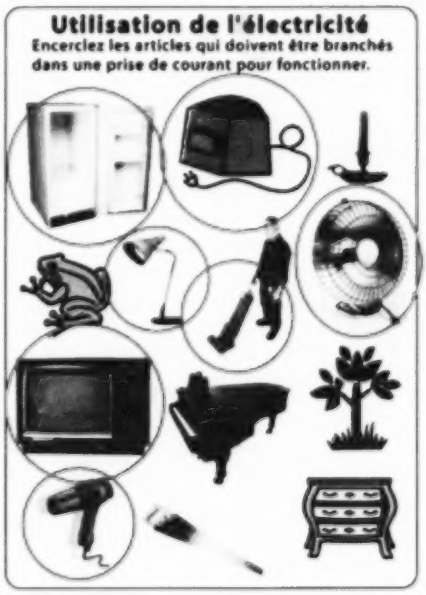
- Ne grimpez jamais aux arbres près des lignes de transport.
- Faites attention aux échelles ou aux longues perches pouvant entrer en contact avec des lignes de transport.
- Ne tentez jamais de retirer un objet d'une ligne de transport. **ARRÊTEZ-VOUS et demandez.**

Rétroprojection | **Notes de cours**

Prudence avec l'électricité

- N'insérez jamais les doigts dans une prise électrique. (Il existe des bouchons de plastique à insérer dans les prises pour éviter que les enfants y mettent les doigts.)
- Éteignez le commutateur pour changer une ampoule et tenez vos doigts loin de la douille.
- Ne surchargez jamais une prise électrique en y insérant trop de fiches. La plupart des prises murales peuvent accueillir deux fiches. S'il y a plus de deux fiches dans la prise à deux fiches, ce n'est peut-être pas sécuritaire. **ARRÊTEZ-VOUS et demandez.**
- Débranchez les cordons d'alimentation en tirant sur la fiche et *non sur le cordon*. Tirer sur le cordon peut endommager le fil et causer un choc électrique.

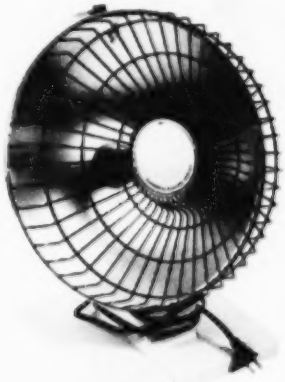
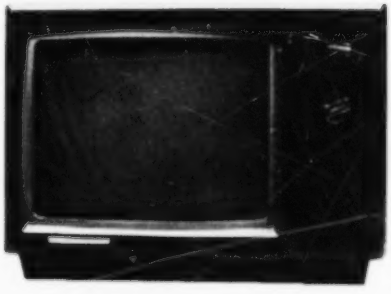
Suggestion d'activité

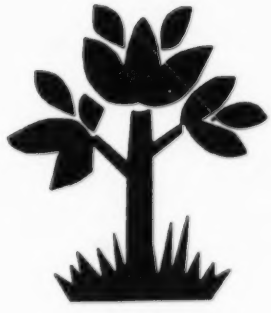


Distribuez les pages suivantes et demandez aux élèves d'encercler les articles qui doivent être branchés dans une prise de courant pour fonctionner. Vous pouvez également les utiliser comme transparents pour favoriser la discussion en classe.

Utilisation de l'électricité

Encerclez les articles qui doivent être branchés dans une prise de courant pour fonctionner.

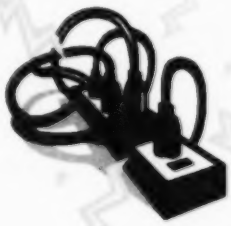


Suggestions d'activités

Les exercices suivants aideront les élèves à faire le suivi de leur utilisation d'électricité quotidienne.

1. Liste de vérification « Dangers à surveiller »

En vous servant de la page 63, demandez aux élèves d'énumérer les caractéristiques dangereuses des appareils électriques. Discutez des dangers relevés et de la façon de les éviter.



2. Journal de la sécurité électrique

Combien de fois par jour avons-nous recours à l'électricité? Expliquez aux élèves que chaque fois qu'ils utilisent l'électricité, ils s'exposent à certains dangers. Distribuez les deux pages suivantes et demandez aux élèves de remplir le journal de la sécurité électrique afin de faire le suivi de leur utilisation quotidienne d'appareils électriques. La liste de vérification « Dangers à surveiller » les aidera à repérer les dangers.

Exemple de journal – Remarque : Vous devez photocopier plusieurs fois la page 62 pour chacun des élèves afin de leur permettre de noter l'ensemble de leur consommation d'électricité durant la journée.

Heure	Appareil électrique utilisé	Y a-t-il des dangers? Si oui, lesquels?	ALLEZ-Y, soyez prudent.	ARRÊTEZ-VOUS et demandez.	Qui devez-vous aviser de la situation dangereuse?
7 h	*Réveil*	*Trop de cordons dans la même prise*	*Non*	*Oui*	*Parents*
7 h 15	*Grille-pain*	*Non*	*Oui*	*Non*	
10 h	*Ordinateur*	*Cordon emmêlé*	*Non*	*Oui*	*Enseignant*

Journal de la sécurité électrique

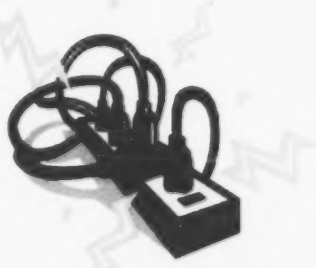
Combien de fois par jour avez-vous recours à l'électricité? Chaque fois, vous vous exposez à certains dangers. Tenez un journal pendant une journée, du réveil au coucher. Servez-vous de la liste « Dangers à surveiller » pour vous rappeler les dangers possibles et dressez la liste de tous ceux que vous constatez.

Heure	**Appareil électrique utilisé**	**Y a-t-il des dangers? Si oui, lesquels?**	**ALLEZ-Y, soyez prudent.**	**ARRÊTEZ-VOUS et demandez.**	**Qui devez-vous aviser de la situation dangereuse?**
(exemple) *7 h*	*Réveil*	*Trop de cordons dans la même prise*	*Non*	*Oui*	*Parents*

Dangers à surveiller

Si vous remarquez l'une des situations suivantes, ARRÊTEZ-VOUS et demandez.

- **Cordon brisé ou endommagé** ❑
- **Cordons électriques noués ou emmêlés** ❑
- **Broche manquante sur une fiche** ❑
- **Trop d'appareils branchés dans une même prise** ❑
- **Eau à proximité d'un endroit où on utilise de l'électricité** ❑



Rétroprojection	Notes de cours

Les dérapages, les trébuchements et les chutes

Les planchers mouillés, les trottoirs glacés, les objets jonchant le sol, les échelles, les chaises et d'autres surfaces surélevées sont des causes de chute.

Mettre fin aux dérapages et aux trébuchements

A l'aide du transparent, discutez de la façon de prévenir chacune des situations suivantes.

1. Trébucher sur un cordon électrique

- Assurez-vous que les cordons ne traînent pas sur le sol dans un endroit où les gens circulent.
- Fixez le cordon au sol avec du ruban adhésif pour éviter de trébucher.

2. Glisser sur un plancher mouillé

- Ne marchez pas sur un plancher mouillé.
- Portez des chaussures à semelles antidérapantes.
- Installez des avertissements pour éviter que les personnes circulent sur le plancher.

3. Trébucher sur un tiroir de classeur ouvert

- Fermez toujours les tiroirs une fois la tâche terminée.

4. Glisser dans une flaque

- Nettoyez immédiatement tout déversement – faites-le vous même ou demandez de l'aide.

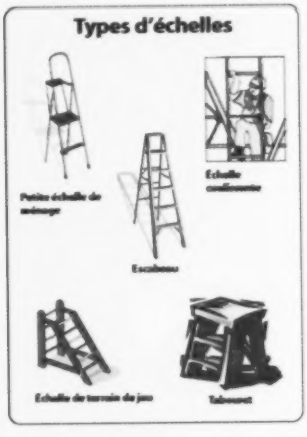
5. Perdre pied et débouler les escaliers

- Prenez votre temps.
- Tenez la rampe.
- Évitez de lire ou de faire autre chose en descendant les marches.
- Évitez de porter trop d'objets qui obstrueront votre vue ou vous feront trébucher.

6. Glisser sur une pelure de banane

- Ne laissez jamais sur le plancher des objets qui peuvent faire glisser.

Rétroprojection **Notes de cours**



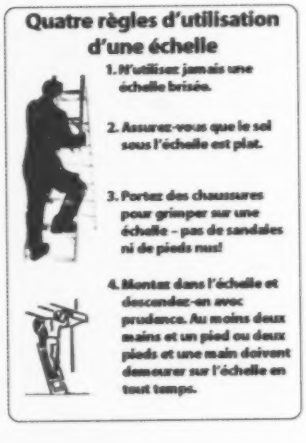
Travailler en hauteur dans une échelle

Chaque fois que vous grimpez sur une chaise, une échelle ou tout objet qui vous éloigne du sol, vous pouvez tomber. Tomber de haut n'a rien d'amusant : vous pouvez vous blesser!

À un moment ou à un autre, la plupart d'entre nous seront appelés à grimper dans une échelle pour atteindre des objets situés en hauteur, peindre des murs, suspendre des décorations ou pour une foule d'autres raisons.

Suggestion d'activité

Demandez aux élèves de discuter d'une situation dans laquelle ils (ou une personne de leur entourage) ont dû utiliser une échelle. Demandez-leur pourquoi ils ont dû grimper dans l'échelle. Peut-être peuvent-ils décrire ou identifier sur le transparent à la page 79 le type d'échelle utilisée.



Il existe différentes tailles et différents types d'échelles selon les tâches à exécuter. Quel que soit le type d'échelle que vous devez utiliser, certaines vérifications peuvent en assurer l'utilisation sécuritaire.

1. Assurez-vous qu'aucune pièce de l'échelle n'est pliée ou brisée. Le cas échéant, ARRÊTEZ-VOUS et demandez.
2. Assurez-vous que le sol ou le plancher sous l'échelle est plat et que l'échelle ne basculera pas. Sinon, ARRÊTEZ-VOUS et demandez.
3. Portez toujours des chaussures pour grimper dans une échelle – ne grimpez jamais pieds nus!
4. Assurez-vous de toujours avoir deux mains et un pied ou deux pieds et une main sur l'échelle. Il s'agit de maintenir trois points de contact différents avec l'échelle.

Suggestion d'activité

A. Expérience personnelle

Demandez aux élèves de décrire des situations où ils ont glissé, trébuché ou sont tombés. Demandez-leur la cause de leur chute et ce qu'ils auraient pu faire pour l'éviter.

Exemple :

Ce qui s'est passé : « Je marchais sur le trottoir devant la maison l'hiver dernier, j'ai glissé sur la glace et je suis tombé. »

Cause : Le trottoir était glacé, je ne portais pas de bottes.

Prévention : Saupoudrer le trottoir de sel pour faire fondre la glace, ne pas marcher sur un trottoir glacé et porter des bottes à semelles épaisses.

B. Recherche de dangers

Demandez aux élèves de se promener autour de l'école et de la cour d'école pour repérer les dangers de trébuchement ou de dérapage. Dressez une liste. De retour en classe, discutez de chaque élément qui se trouve sur la liste et des façons d'éliminer les dangers. Demandez aux élèves quels sont les dangers qu'ils peuvent éliminer eux-mêmes et ceux qui nécessitent l'intervention d'une autre personne. Pour s'entraîner à signaler des dangers, les élèves peuvent signaler ceux qu'ils ont mis en évidence grâce à la « Recherche de dangers » à la personne compétente (concierge, directeur ou enseignant).

Remarque à l'enseignant

Vous pouvez discuter des différents types d'échelle si vous savez que vos élèves seront appelés à les utiliser.

Escabeau (apportez-en un pour le montrer)

- Ne vous tenez jamais sur la dernière marche d'un escabeau.
- Assurez-vous que les bras de soutien pliant de chaque côté sont bien droits pour être certain que l'échelle est entièrement ouverte.

Échelle coulissante

- Demandez toujours de l'aide lorsque vous devez utiliser une échelle coulissante puisqu'il faut vérifier bon nombre de points pour en assurer l'utilisation sécuritaire.

Suggestion d'activité

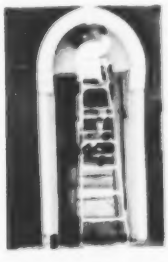
Distribuez la page suivante ou faites-en un transparent aux fins de discussion en classe. Invitez les élèves à expliquer pourquoi les utilisations illustrées sont dangereuses. Les réponses sont inscrites ci-dessous.

Elle ne doit pas se tenir sur la dernière marche de l'escabeau. Elle est penchée vers l'avant et pourrait tomber.

Il ne doit pas utiliser cette échelle puisque l'un des barreaux est brisé.

Il ne se tient pas correctement. Il s'étire trop vers le haut et ne se tient pas.

Il peut tomber car il est penché vers l'arrière. Il doit garder une main sur l'échelle.



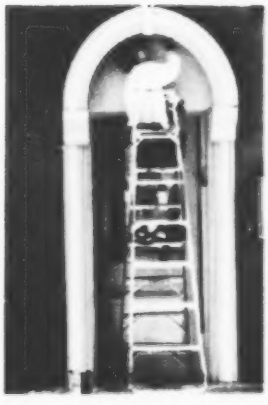
La personne ne doit pas porter de sandales pour grimper dans échelle.

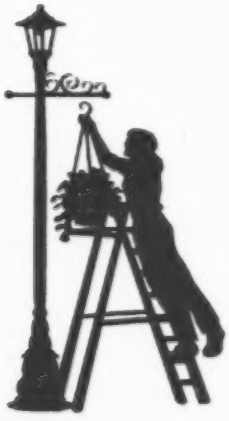
L'escabeau pourrait glisser sur la neige ou la glace et parce qu'il se trouve dans une pente. La personne ne doit pas se tenir sur la dernière marche de l'escabeau.

Elle doit maintenir les deux pieds sur l'échelle. Elle est penchée vers l'avant et pourrait tomber.

Utilisation des échelles

Voici quelques exemples d'utilisations dangereuses. Pouvez-vous expliquer pourquoi?





Rétroprojection **Notes de cours**

Travailler à proximité des chariots élévateurs en toute sécurité

Les chariots élévateurs servent à déplacer des boîtes et des objets lourds d'un endroit à un autre. Ils sont souvent utilisés à l'intérieur. Vous en avez peut-être déjà vus dans les centres de rénovation ou les entrepôts. Le cariste doit recevoir une formation spéciale pour faire fonctionner un chariot élévateur.

Travailler à proximité des chariots élévateurs

1. **Demeurez dans les passages pour piétons.**
2. **Soyez attentif.**
3. **Ne vous faites jamais transporter.**

Trois choses à retenir à proximité des chariots élévateurs :

1. Restez dans les passages pour piétons – ils devraient être clairement indiqués. Ne passez JAMAIS devant un chariot élévateur ni derrière s'il recule. Soyez attentif à l'avertissement sonore de recul.
2. Soyez conscient de l'aire de travail du chariot élévateur et évitez-la. Prêtez attention à la signalisation et utilisez les miroirs en place pour faciliter la vision au-delà des coins.
3. Seul le cariste doit se trouver à bord du chariot élévateur. Vous ne devez JAMAIS vous faire porter par un chariot ni monter ou descendre sur les fourches.

ALLEZ-Y, soyez prudent.

Résumé du cours : ARRÊTEZ-VOUS et demandez ou ALLEZ-Y, soyez prudent.

Utilisez l'original « ARRÊTEZ-VOUS et demandez ou ALLEZ-Y, soyez prudent » qui se trouve aux pages 17 et 18 pour préparer les documents à distribuer aux élèves. Demandez-leur de lever l'affichette « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent » lorsque vous décrivez les scénarios ci-dessous. Ou encore, vous pouvez demander aux élèves de dire à haute voix « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent » pendant que vous exposez les scénarios.

Certaines pièces présentes auparavant sur un appareil sont manquantes *(ARRÊTEZ-VOUS ET demandez.)*

Le plancher sur lequel vous devez travailler est mouillé et glissant. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Vous utilisez une échelle en bon état après avoir reçu une formation pour savoir comment vous en servir. *(ALLEZ-Y, soyez prudent.)*

Vous portez des chaussures à semelles antidérapantes. *(ALLEZ-Y, soyez prudent.)*

Votre ami vous demande de le transporter sur le chariot élévateur. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Originaux pour la rétroprojection

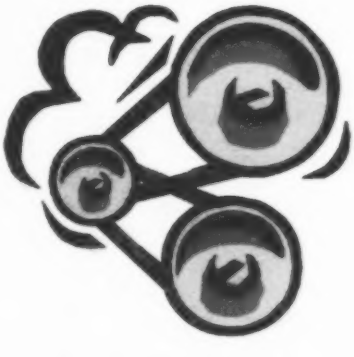
Leçon 2 : Attention!

Les dispositifs de protection

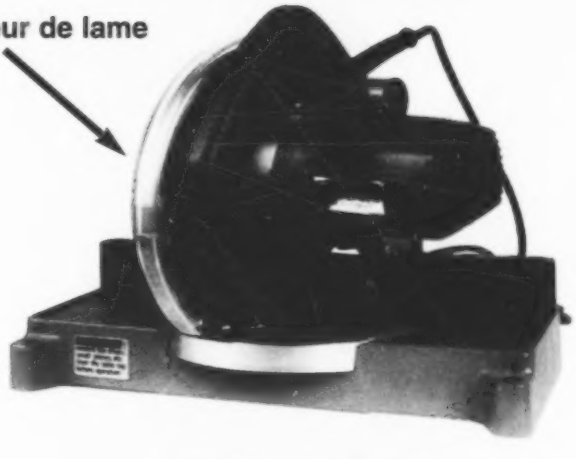
Dangereux

Sécuritaire

Si vous pouvez toucher aux pièces mobiles d'un appareil, c'est dangereux!

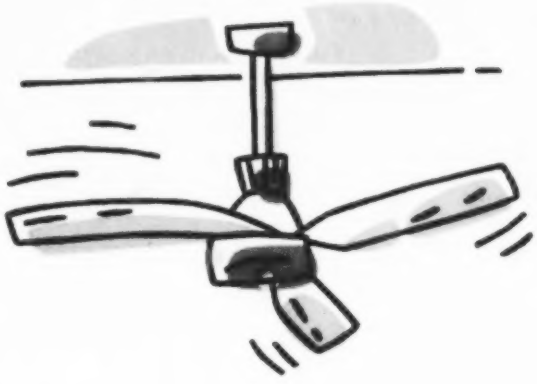


Dangereux



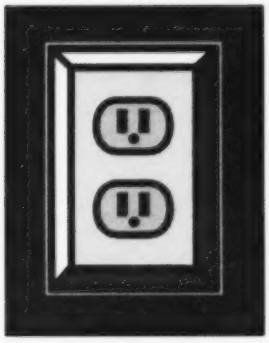
Sécuritaire

Appareils ménagers courants comportant des pièces mobiles dangereuses



Vérifiez le bon état des fiches et des cordons

Rallonge électrique



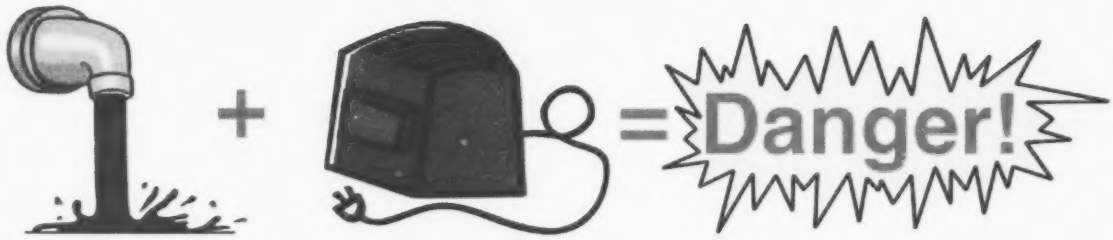
Prise de courant

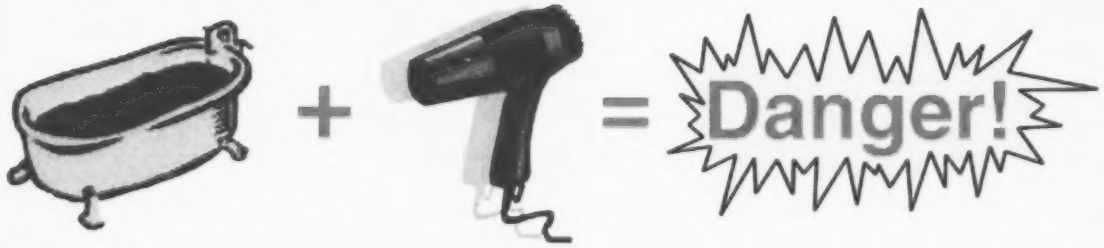
Fiche à deux broches

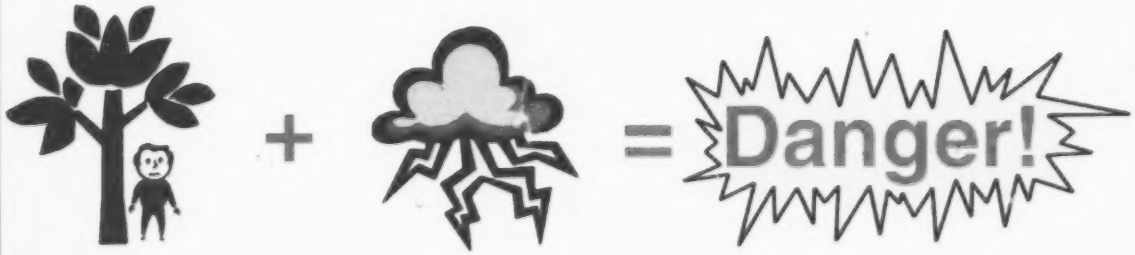
Fiche à trois broches

Attention aux lignes de transport

L'eau et l'électricité NE FONT PAS BON MÉNAGE!





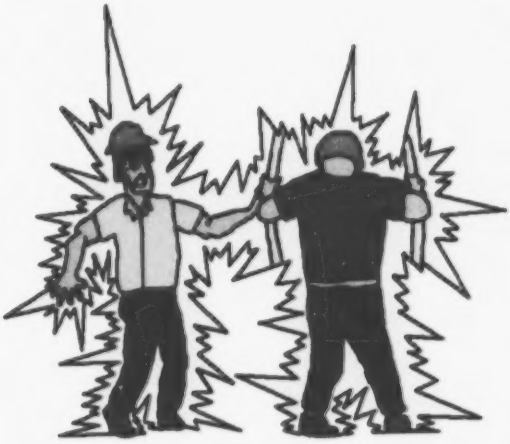


Prudence avec l'électricité!

Ne surchargez jamais une prise de courant.

Débranchez les cordons en tirant sur la fiche et non directement sur le cordon.

Éloignez vos doigts et les objets des prises de courant.

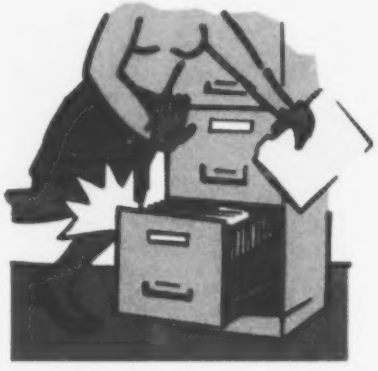


NE TOUCHEZ JAMAIS à une personne pendant qu'elle subit un choc électrique!

Dérapages et trébuchements

Fixez les cordons à l'aide de ruban adhésif pour éviter les trébuchements.

Ne marchez pas sur un plancher mouillé.



Fermez les tiroirs lorsque le travail est terminé.

Nettoyez immédiatement les déversements.

Descendez lentement les escaliers.

Ne laissez jamais rien de glissant sur le sol.

Types d'échelles

Petite échelle de ménage

Échelle coulissante

Escabeau

Échelle de terrain de jeu

Tabouret

Quatre règles d'utilisation d'une échelle

1. N'utilisez jamais une échelle brisée.

2. Assurez-vous que le sol sous l'échelle est plat.

3. Portez des chaussures pour grimper sur une échelle – pas de sandales ni de pieds nus!

4. Montez dans l'échelle et descendez-en avec prudence. Au moins deux mains et un pied ou deux pieds et une main doivent demeurer sur l'échelle en tout temps.

Travailler à proximité des chariots élévateurs

1. Demeurez dans les passages pour piétons.
2. Soyez attentif.
3. Ne vous faites jamais transporter.

Leçon 3 : Les germes! Manipulation de substances pouvant vous rendre malade (risques biologiques)

Guide du personnel enseignant

Les risques biologiques peuvent se rencontrer à la maison, à l'école et à l'extérieur. L'expression *risque biologique* n'est pas fréquemment utilisée à la maison ou à l'école. Cette expression décrit les dangers pouvant être provoqués par les animaux, les plantes ou les *microbes*, comme les bactéries et les virus, qui influent sur notre santé. En résumé, ce sont des germes!

Divers risques biologiques peuvent provoquer une variété d'effets sur la santé. Certains sont mineurs et temporaires par nature, mais d'autres sont associés à des réactions pouvant mettre votre vie en danger ou à une maladie.

Le pollen de l'herbe à poux peut provoquer des allergies saisonnières ou de l'asthme (chez les personnes *sensibilisées* qui font une allergie). Les virus peuvent occasionner des infections cutanées, oculaires et auditives ainsi que des rhumes et la grippe. Les arachides ou les piqûres d'abeilles peuvent provoquer de graves réactions asthmatiques ou anaphylactiques (au cours desquelles la personne éprouve des difficultés respiratoires).

Ces risques biologiques ou *biorisques* peuvent être transmis de nombreuses façons, y compris les suivantes :

- contact entre humains – propagation au contact de personnes infectées;
- animaux domestiques et faune – propagation au contact d'un animal ou de ses liquides organiques infectés ou de ses déjections;
- nourriture ou eau contaminées – en mangeant ou en buvant;
- aiguilles sales – propagation par contact sanguin (SIDA, hépatite).

Prévention de l'exposition

Vous pouvez diminuer les risques de propagation des germes (ou de contraction d'une maladie) simplement en vous lavant les mains fréquemment. Cela vaut particulièrement pour les grippes intestinales, les rhumes et la grippe.

Lavez-vous toujours les mains après avoir utilisé les toilettes, rendu visite à des personnes souffrant d'une maladie « infectieuse », passé du temps à l'extérieur ou été en contact avec des animaux. Ces endroits sont propices à la contamination et à la transmission des « germes ».

Lorsque vos mains peuvent être contaminées et qu'elles n'ont pas été lavées, prenez soin d'éviter de toucher votre visage, particulièrement les yeux, le nez et la bouche, là où l'infection est la plus susceptible de s'établir.

Précautions générales

- Pansez les lésions.
- Lavez-vous les mains à fond après tout contact éventuel.

- Changez de gants s'ils sont contaminés ou déchirés.
- Conservez votre déjeuner à l'écart des sources de risques biologiques comme les viandes décongelées ou leurs jus, les échantillons biologiques, etc.
- Ne mangez ou ne buvez jamais à proximité de matières dangereuses (comme de la nourriture non cuite, des accessoires ou des ustensiles de cuisine sales, etc).
- Ne partagez pas votre verre, votre paille, vos ustensiles, vos produits de maquillage, vos brosses à cheveux et autres objets personnels similaires à moins qu'ils n'aient été soigneusement lavés au préalable.
- Partez du principe que les sacs à ordures ménagères contiennent des matériaux pointus et tranchants susceptibles de couper (p. ex., des aiguilles ou du verre) et utilisez des gants en cuir épais pour les manipuler.
- Évitez tout contact direct avec des personnes malades.
- Ne vous touchez pas les yeux, le nez ou la bouche.
- Partez du principe que tout contact avec des liquides organiques humains est source d'infection.
- En cas de blessure (comme une piqûre avec une aiguille) ou de maladie, communiquez avec votre superviseur et faites-vous soigner immédiatement.

Professions exposant à des contacts biologiques

- Les bénévoles et les employés des hôpitaux ou des centres de soins infirmiers peuvent être exposés à des contacts avec le sang, l'urine ou autres sécrétions d'un patient ou à des aiguilles usées.
- Les travailleurs des services de garderie qui sont en contact avec des enfants malades ou qui changent des couches.
- Les agents responsables des animaux domestiques ou les personnes travaillant au contact d'animaux dans des refuges ou des hôpitaux vétérinaires.
- Les aides familiales, les concierges, les préposés à l'entretien des parcs, les aides de maintien à domicile, les préposés à l'entretien ménager d'un hôtel et autres postes similaires qui exposent au contact avec des aiguilles usées.

Remarque à l'enseignant

La leçon qui suit constitue un guide de base pour gérer les risques biologiques au travail. Des leçons plus avancées, des transparents de rétroprojection et des documents sont disponibles dans le chapitre Risques biologiques de *Travailleur avisé, travailleur en santé!*, édition de 9e et de 10e années.

Rétroprojection | **Notes de cours**

Risques biologiques

Les risques biologiques sont des éléments vivants qui peuvent vous rendre malade. Ils peuvent provenir de plantes, de nourriture, d'êtres humains ou d'animaux.

- Les germes responsables du rhume et de la grippe se transmettent d'une personne à l'autre.
- Les plantes comme le sumac vénéneux peuvent provoquer une éruption cutanée chez certaines personnes.
- Les bactéries de nourriture moisie ou de viande non réfrigérée peuvent vous rendre malade.
- La moisissure ou les champignons qui peuvent se développer dans des endroits humides et se propager dans l'air peuvent vous rendre malade.
- Les piqûres d'insectes, notamment de moustiques, peuvent transmettre des maladies lorsque les insectes piquent un individu et transmettent ses germes à la prochaine personne piquée.
- Les morsures d'animaux, par exemple de chiens ou de chats, peuvent provoquer des infections.
- Les déjections animales de souris, de chats ou d'oiseaux peuvent véhiculer des maladies.

Les risques biologiques s'avèrent particulièrement dangereux, car ils sont si petits qu'on ne peut pas les voir. Lorsque vous souffrez d'un rhume, vous devriez mettre votre main devant la bouche quand vous toussez, car les germes du rhume peuvent être transmis à d'autres personnes, même s'ils sont invisibles.

Suggestion d'activité

Demandez à la classe quels sont les comportements qui peuvent propager les germes parmi ceux cités ci-dessous. Discutez des raisons expliquant qu'ils puissent ou non les propager.

- Éternuer – *oui*
- Courir – *non*
- Partager un verre de jus de fruits – *oui*
- Tousser – *oui*
- Toucher – *oui (dans certains cas)*
- Sauter – *non*
- Écouter la télévision – *non*
- Embrasser – *oui*
- Faire du jogging – *non*
- Partager des produits de maquillage – *oui*

Remarque à l'enseignant

En comprenant comment les germes pénètrent dans leur organisme, les élèves comprendront le type de protection dont ils ont besoin.

Rétroprojection	Notes de cours

Comment les germes pénètrent dans votre organisme

Les germes pénètrent dans votre organisme de quatre façons :

1. par le nez : si les germes circulent dans l'air, ils peuvent être inhalés;
2. par la bouche : les germes peuvent être avalés si l'on touche un objet sale et que l'on introduit ensuite ses doigts dans la bouche. Si la nourriture est avariée et qu'on la mange, on peut être victime d'une intoxication alimentaire;
3. par la peau ou les yeux : cela peut se produire en touchant des germes, puis en se frottant ensuite les yeux;
4. par des piqûres de la peau, par exemple avec des aiguilles sales laissées à la portée de tous. Lorsque l'on se coupe, les germes peuvent pénétrer facilement dans le sang et occasionner des rougeurs ou des douleurs autour de la lésion.

Comment se protéger

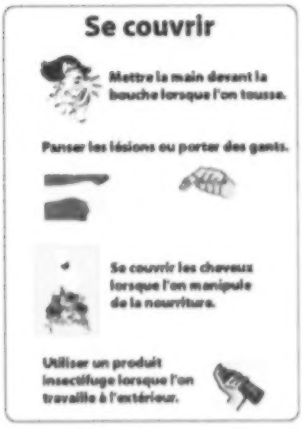
Vous pouvez être porteur de germes et les transmettre à d'autres personnes. Réciproquement, d'autres personnes peuvent transporter des germes et vous les transmettre. Comme ils ne sont pas visibles à l'œil nu, vous ne le savez donc pas!

Remarque à l'enseignant : À ce moment-ci, vous pouvez utiliser le transparent afin de passer en revue les procédures de lavage des mains.

Se laver les mains

- Lavez-vous les mains avant et après des situations au cours desquelles vous pouvez transmettre des germes aux autres. Avant de travailler au contact d'autres personnes, lavez-vous les mains afin de ne pas transmettre les germes pouvant se trouver sur vos mains. Relavez-vous les mains après avoir travaillé au contact d'autres personnes afin que les germes sur vos mains ne finissent pas par vous être nuisibles.
- Ne vous touchez pas les yeux, le nez ou la bouche avec les mains à moins qu'elles n'aient été soigneusement lavées au préalable.

Rétroprojection	Notes de cours



Se couvrir

- *Pansez les lésions* – utilisez des pansements pour prévenir la pénétration des germes dans la lésion.
- *Mettez la main devant la bouche* – lorsque vous toussez, mettez la main devant la bouche et tournez la tête afin de ne pas diffuser de germes autour de vous.
- *Couvrez-vous la peau* – portez des gants et des vêtements de protection pour éviter que les germes n'atteignent la peau.
- *Couvrez-vous les cheveux* – portez des filets à cheveux lorsque vous travaillez à proximité de nourriture pour éviter que les germes des cheveux se répandent dans la nourriture qu'une autre personne va manger.

Frotter

- Lavez les jouets et le matériel utilisés par plusieurs personnes et tout objet qui peut entrer en contact avec la bouche.
- Frottez les comptoirs et le matériel de cuisine pour tuer les germes.
- Utilisez un savon approprié pour l'élimination des germes. Vérifiez les symboles indicateurs de danger sur les produits de nettoyage.

Ne pas partager

- Utilisez votre propre brosse à cheveux et vos propres produits de maquillage.
- Ne buvez pas à la bouteille d'une autre personne et ne mangez pas sa nourriture.

Remarque sur les gants en latex

Si vous travaillez dans une clinique médicale ou un hôpital, vous utiliserez probablement des gants faits d'une matière appelée latex. Certaines personnes sont allergiques au latex. Si le port de gants en latex vous occasionne une éruption cutanée, il faut en aviser votre superviseur. Il existe d'autres types de gants dont vous pouvez vous servir si vous êtes allergique au latex.

Remarque à l'enseignant : Pour de plus amples renseignements sur les allergies au latex, veuillez vous reporter à la page 150 de la leçon sur les accessoires de sécurité.

Résumé du cours : ARRÊTEZ-VOUS et demandez ou ALLEZ-Y, soyez prudent.

Utilisez l'original « ARRÊTEZ-VOUS et demandez ou ALLEZ-Y, soyez prudent » qui se trouve aux pages 17 et 18 pour préparer les documents à distribuer aux élèves. Demandez-leur de lever l'affichette « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent » lorsque vous décrivez les scénarios ci-dessous. Ou encore, vous pouvez demander aux élèves de dire à haute voix « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent » pendant que vous exposez les scénarios.

Vous changez la couche d'un bébé et vous ne trouvez aucun endroit pour vous laver les mains après avoir fini.
(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)

On vous demande de prêter votre brosse à cheveux à quelqu'un.
(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)

Vous pansez la lésion sur votre main avant de partir au travail.
(ALLEZ-Y, soyez prudent.)

Vous portez des gants en plastique pour nettoyer les cages dans une animalerie ou une société de protection des animaux.
(ALLEZ-Y, soyez prudent.)

Vous doutez des règles à suivre pour manipuler des matières dangereuses qui pourraient vous rendre malade.
(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)

Remarque à l'enseignant

Les pages suivantes contiennent des renseignements pour prémunir les élèves contre les risques biologiques inhérents à certains types de professions. Chaque partie comporte des remarques d'introduction et une affiche expliquant comment se protéger lorsque l'on effectue certains types de travaux. Les affiches peuvent être utilisées durant les discussions en classe comme transparents ou documents à distribuer ou peuvent même être distribuées aux employeurs afin qu'ils les affichent sur les lieux de travail pour rappeler aux élèves ce qu'ils doivent faire. Utilisez seulement les affiches pertinentes pour vos élèves.

Travailler au contact d'autres personnes

Exemples de professions

- Travailler dans un centre de jour ou une garderie éducative, apporter une aide dans une classe de jardin d'enfants, garder des enfants.
- Travailler au contact de personnes âgées dans un centre de soins infirmiers ou une maison de retraite, aider à prendre soin de vos grands-parents.
- Coiffer, travailler avec des produits de maquillage, effectuer la toilette d'enfants ou de personnes âgées.

De quoi se méfier

- Des gens qui toussent
- Des personnes malades
- Des lésions ou des plaies ouvertes sur la peau d'une personne – ne pas les toucher!
- Des couches sales
- Des jouets que les enfants ont portés à la bouche
- Des prêts de brosse à cheveux, de brosses à dents ou autres objets personnels

Comment se protéger

Se laver

- Lavez-vous les mains avant et après avoir travaillé au contact d'autres personnes, particulièrement avant de manger ou de boire.

Se couvrir

- Pansez toute lésion cutanée.
- Mettez-vous la main devant la bouche lorsque vous toussez ou portez un masque lorsque vous avez un rhume ou si c'est le cas de la personne au contact de laquelle vous travaillez.
- Portez des gants pour empêcher les germes d'atteindre vos mains.

Frotter

- Lavez les jouets et autres surfaces qui peuvent avoir été en contact avec des germes. Désinfectez les biberons des enfants.
- Nettoyez les surfaces et autres objets manipulés par les gens.

Ne pas partager

- Utilisez votre propre brosse à cheveux et vos propres produits de maquillage.
- Ne buvez pas à la bouteille d'une autre personne et ne mangez pas sa nourriture.

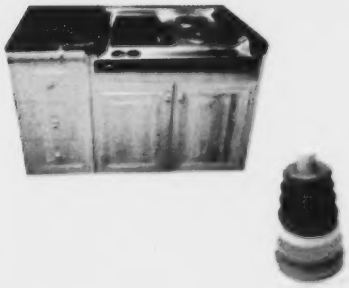
Travailler au contact d'autres personnes : enfants et personnes âgées

Précautions pour combattre les germes

Se laver

Se couvrir

Frotter



Ne pas partager

Manipuler la nourriture

Exemples de professions

- Cuisinier ou aide-cuisinier
- Serveur dans un centre de soins infirmiers ou une maison de retraite
- Ramassage des tables

De quoi se méfier

- Des comptoirs sales et des louches, des récipients et des bols
- De la nourriture non réfrigérée
- De la nourriture dont la couleur a changé ou qui dégage une mauvaise odeur
- Des ustensiles que les personnes ont portés à la bouche et des rebords de verres qui ont été en contact avec la bouche d'autres personnes

Comment se protéger

Se laver

- Ne portez pas les doigts ou les mains à la bouche. Ne vous frottez jamais les yeux tant que vos mains n'ont pas été lavées.
- Lavez-vous les mains après avoir manipulé de l'argent et avant de toucher de la nourriture.
- Lavez-vous les mains correctement et fréquemment, surtout lorsqu'elles touchent les rebords de verres et des ustensiles qui ont été en contact avec la bouche d'autres personnes.

Se couvrir

- Pansez toute lésion ou plaie cutanée avant de partir au travail.
- Portez des gants en caoutchouc pour vous protéger les mains.

Frotter

- Frottez les comptoirs, les récipients, les bols, les cuillères, les couteaux et tous les autres accessoires que vous utilisez pour travailler.

Ne pas partager

- N'acceptez pas de morceaux de biscuit d'une autre personne, ne partagez pas sa fourchette ou sa cuillère ou ne buvez pas dans son verre ou à sa bouteille.

Conservez la nourriture au réfrigérateur – ne la laissez pas à l'air libre. Ces germes invisibles peuvent attaquer cette nourriture!

Manipuler la nourriture

Précautions pour combattre les germes

Se laver

Se couvrir

Frotter

Ne pas partager

Se laver les mains après avoir manipulé de l'argent.

Services d'entretien ménager/nettoyage

Exemples de professions

- Aide ménagère
- Concierge
- Préposé à l'entretien ménager d'un hôtel

De quoi se méfier

- Des objets tranchants ou pointus comme du verre brisé ou des aiguilles qui pourraient avoir été laissés à la portée de tous ou dans des bacs à ordures – ne tassez jamais les poubelles avec vos mains.
- Des germes dans les toilettes
- De la poussière véhiculée par l'air ambiant
- Des endroits toujours humides – les bactéries vont s'y développer.

> ***Point sur lequel insister***
> Avisez votre superviseur dès que vous trouvez une aiguille. Ne la touchez pas! Laissez le superviseur la manipuler.

Comment se protéger

Se laver

- Lavez-vous bien les mains avant de manger ou de boire.
- Ne portez pas les doigts ou les mains à la bouche. Ne vous frottez jamais les yeux tant que vos mains n'ont pas été lavées.
- Lavez-vous les mains correctement et fréquemment, surtout si vous n'avez pas porté de gants.

Se couvrir

- Pansez toute lésion cutanée avant de partir au travail.
- Portez un masque si la poussière se diffuse dans l'air.
- Portez des gants en caoutchouc pour éviter de toucher des germes avec vos mains.

Frotter

- Nettoyez les sols et les surfaces que les personnes touchent.

Entretien ménager/nettoyage

Précautions pour combattre les germes

Se laver

Se couvrir

Se méfier de

Travailler à l'extérieur

Exemples de professions/activités

- Aménagement de paysage
- Travail au jardin
- Commis à l'entretien des parcs
- Tondre le gazon, retirer les mauvaises herbes
- Planter des arbres
- Colonie de vacances

De quoi se méfier

- Des insectes – moustiques, abeilles ou tiques
- Du sumac vénéneux ou du chêne – il faut savoir à quoi cela ressemble et ne pas le toucher
- Des déjections animales

Comment se protéger

Se laver

- Lavez-vous bien les mains avant de manger ou de boire.
- Ne portez pas les doigts ou les mains à la bouche. Ne vous frottez jamais les yeux tant que vos mains n'ont pas été lavées.
- Lavez-vous les mains correctement et fréquemment, surtout si vous n'avez pas porté de gants.

Se couvrir

- Pansez toute lésion cutanée avant de partir au travail.
- Portez des gants, des manches longues et des pantalons longs.
- Utilisez des produits insectifuges.

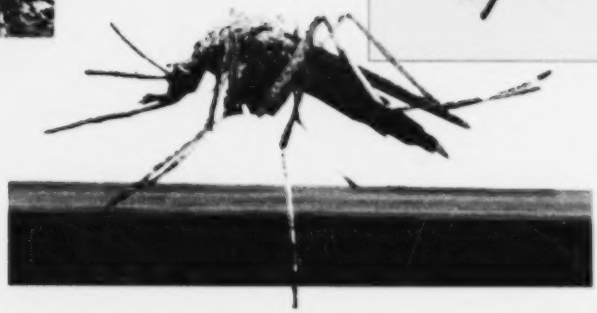
Travailler à l'extérieur

Précautions pour combattre les germes

Se laver

Se couvrir

Se méfier de



Travailler au contact des animaux

Exemples de professions

- Aide-vétérinaire
- Préposé dans une animalerie
- Manipuler les animaux de votre entourage
- Aider dans un refuge local

De quoi se méfier

- Des puces et des insectes susceptibles de piquer
- Des litières de chats, des déjections de chien ou de chat et des excréments d'oiseaux
- Des déjections de souris
- Des animaux ou des oiseaux susceptibles de mordre
- Des squames animales présentes dans le plumage des oiseaux

Comment se protéger

Se laver

- Lavez-vous bien les mains correctement avant de manger ou de boire.
- Ne portez pas les doigts ou les mains à la bouche. Ne vous frottez jamais les yeux tant que vos mains n'ont pas été lavées.
- Lavez-vous les mains correctement et fréquemment, surtout si vous n'avez pas porté de gants.

Se couvrir

- Pansez toute lésion cutanée avant de partir au travail.
- Portez des gants.
- Portez un masque à poussière si vous pensez qu'un animal est particulièrement sale.

Frotter

Frottez les sols, les cages, les plats à nourriture et autres surfaces régulièrement.

Rappelez-vous que si un animal semble malade ou adopte un comportement inhabituel, vous devez en aviser votre superviseur et ne pas le manipuler avant de vous assurer que cela est sécuritaire.

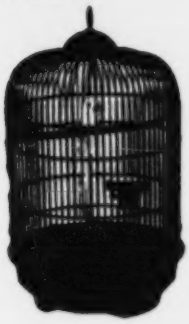
Travailler au contact des animaux

Précautions pour combattre les germes

Se laver

Se couvrir

Frotter



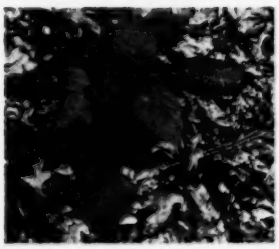
Originaux pour la rétroprojection

Leçon 3 : Les germes!

Les risques biologiques proviennent d'éléments vivants :

Les êtres humains

Les plantes



Les animaux

Les germes pénètrent dans votre organisme :

1. par le nez

2. par la bouche

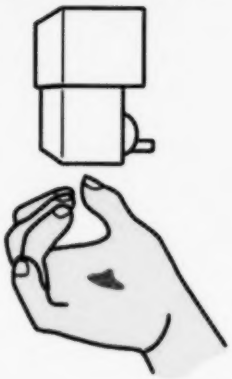
3. par la peau

4. si un corps étranger abîme la peau

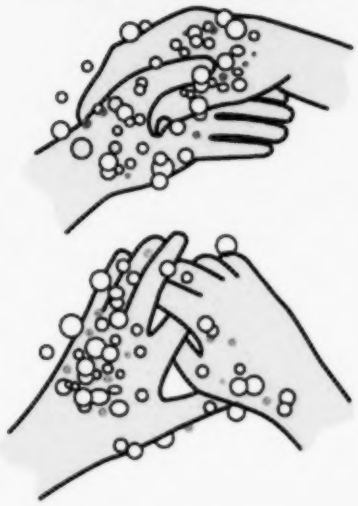
Se laver les mains

1. Mouiller

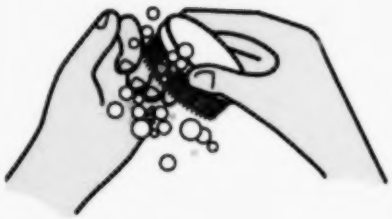
2. Savonner



3. Faire mousser

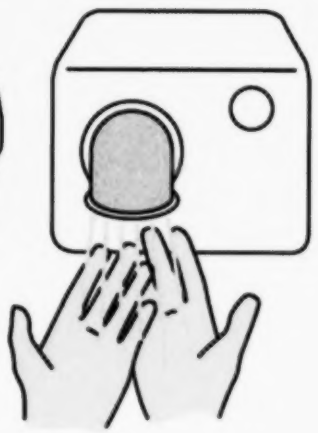


4. Brosser



5. Rincer

6. Sécher



Se couvrir

Mettre la main devant la bouche lorsque l'on tousse.

Panser les lésions ou porter des gants.

Se couvrir les cheveux lorsque l'on manipule de la nourriture.

Utiliser un produit insectifuge lorsque l'on travaille à l'extérieur.

Frotter

Ne pas partager

ou

Leçon 4 : Travailler avec des produits chimiques (SIMDUT)

Guide du personnel enseignant

Lorsqu'il s'agit de travailler avec des produits chimiques dans un lieu de travail, l'un des éléments les plus importants à connaître est le SIMDUT. SIMDUT est l'acronyme de **S**ystème d'**i**nformation sur les **m**atières **d**angereuses **u**tilisées au **t**ravail. Il s'agit d'un système employé à l'échelle nationale dans le but de fournir des renseignements sur l'utilisation sécuritaire de matières dangereuses sur les lieux de travail. Les produits visés par la loi sur le SIMDUT portent également le nom de produits « contrôlés ». Ils sont habituellement emballés et vendus à des fins commerciales. À la maison, on utilise généralement des produits « de consommation », comme les produits de nettoyage qu'on achète au supermarché. Le SIMDUT ne traite pas des produits de consommation ou des médicaments. Ces derniers sont assortis de leur propre jeu de symboles de danger reconnus partout dans le monde.

Le SIMDUT a force de loi en Ontario depuis 1988. Il a pour objectifs :

- de faire en sorte que chaque travailleur ait accès à de l'information sur les dangers que pourraient représenter, pour sa santé et sa sécurité, les matières ou les produits chimiques qu'il utilise au travail;
- d'établir des normes visant à assurer l'uniformité de l'étiquetage et des fiches signalétiques;
- de contribuer à la prévention des blessures, maladies et décès, des incendies et des explosions et des dépenses en soins médicaux associés à l'utilisation incorrecte des matières dangereuses. Celles-ci peuvent être utilisées en toute sécurité.

Le SIMDUT est couvert dans le *Règlement concernant le système d'information sur les matériaux dangereux utilisés au travail (SIMDUT)* (Règlement 860, R.R.O. 1990), pris en application de la *Loi sur la santé et la sécurité au travail*. En Ontario, la Direction de la santé et de la sécurité au travail du ministère du Travail veille à la mise en application du règlement sur le SIMDUT.

De nombreuses personnes assument un rôle et des responsabilités relativement au règlement sur le SIMDUT. Les voici :

1. Les **fournisseurs** vendent ou importent des produits. Ils doivent fournir à cet égard des étiquettes et des fiches signalétiques à leurs clients. Les étiquettes indiquent la nature des matières dangereuses et les fiches signalétiques expliquent les dangers que ces dernières présentent.
2. Les **employeurs** s'assurent que les produits sont étiquetés et que les fiches signalétiques sont établies et facilement accessibles aux travailleurs. Ils sont tenus d'offrir des programmes d'éducation et de formation aux travailleurs qui sont exposés à des produits dangereux.
3. Les **travailleurs** apprennent grâce au SIMDUT comment utiliser les produits chimiques de façon sécuritaire et se servent de cette information dans leur travail. Ils doivent également informer leur employeur lorsque les étiquettes des contenants ont été retirées de façon accidentelle ou qu'elles sont devenues illisibles.

Le SIMDUT comporte quatre composantes principales :

1. la classification et les symboles;
2. les étiquettes;
3. les fiches signalétiques;
4. l'information dispensée aux travailleurs.

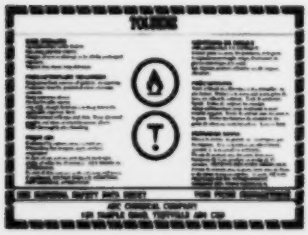
1. Classification et symboles

Le SIMDUT regroupe les produits chimiques en six grandes catégories, selon leurs propriétés ou les dangers qu'ils présentent. Chaque catégorie correspond à un symbole particulier permettant de reconnaître rapidement les dangers en cause.

2. Étiquettes

L'étiquette SIMDUT représente l'un des moyens de transmettre aux utilisateurs l'information sur le danger que présente un produit pour la santé. L'apposition d'une étiquette est obligatoire en vertu de la loi instaurant le SIMDUT. Les fournisseurs, les employeurs et parfois les travailleurs sont tous responsables de l'étiquetage des produits.

En vertu du SIMDUT, il existe deux types d'étiquettes différents :



- L'étiquette du **fournisseur** doit être apposée sur tous les produits contrôlés qui sont reçus dans un lieu de travail au Canada. Le texte doit être encadré de la bordure hachurée distinctive du SIMDUT et doit contenir des renseignements précis, dont les symboles de danger qui correspondent à la classification du produit, des renseignements sur la sécurité et des mesures de précautions.

- L'étiquette du **lieu de travail** doit figurer sur tous les contenants des produits contrôlés qui sont transférés dans d'autres contenants par l'employeur. Par exemple, si le contenu d'un contenant de grande capacité portant une étiquette du SIMDUT est transféré dans des contenants plus petits et plus pratiques, l'employeur doit apposer sur ces derniers une étiquette du lieu de travail. Des normes s'appliquent au type de renseignements que l'employeur doit inscrire sur les étiquettes.

3. Fiches signalétiques

La fiche signalétique est un document détaillé préparé par le fournisseur et indiquant quelles sont les propriétés du produit, comment l'utiliser sans danger et que faire en cas d'urgence. Les fiches signalétiques doivent toujours être accessibles aux travailleurs; c'est la loi. Les fiches signalétiques sont valides pendant trois ans.

Fiche signalétique

FOURNISSEUR/DISTRIBUTEUR WD-40 PRODUCTS (Canada) LTD
ADRESSE CASE POSTALE 220
VILLE ETOBICOKE (ONTARIO)
CANADA M9C 4V3
Tél : (416) 622-9881
Téléc. : (416) 622-8096
NUMÉRO DE TÉLÉPHONE D'URGENCE : 1 800 424-9300 (CHEMTREC

SECTION I : RENSEIGNEMENTS SUR LE PRODUIT ET LA PRÉPARATION

APPELLATION COMMERCIALE ET SYNONYME LIQUIDE WD-40 EN VRAC
UTILISATION DU PRODUIT LUBRIFIANT/ LIQUIDE D'IMPRÉGNATION
APPELLATIONS CHIMIQUES ET SYNONYMES MÉLANGE ORGANIQUE
CODE DU PRODUIT 01010, 01118
PRÉPARÉE PAR SERVICE TECHNIQUE
(416)622-9881
DATE DE PRÉPARATION 1er MAI 1999

SECTION II : INGRÉDIENTS DANGEREUX

INGRÉDIENTS DANGEREUX N°.	CAS	NIP	(OUV) % POIDS
SOLVANT STODDARD (Distillats de pétrole aliphatique)	8052-41-3	1268	60-100

NATURE DU DANGER POUR LA SANTÉ ET VOIE DE PÉNÉTRATION
Peut causer l'irritation des yeux et de la peau. Peu toxique à l'inhalation
TYPE DE DANGER
CHRONIQUE [] AIGU [X]
LIMITES D'EXPOSITION
PPM 100
mg/kg
SOURCE ACGIH
DL50 (ORALE, SP.) 6 400 mg/kg RAT
CL50 (NH., SP.) 1 400 ppm (4 h) RAT

4. Formation des travailleurs

La loi exige que les employeurs dispensent une formation à tous les travailleurs qui se servent de produits contrôlés, les manipulent ou doivent se tenir à proximité afin de leur fournir les connaissances nécessaires pour les aider à se protéger des blessures et des maladies. La formation devrait comprendre les éléments suivants : de l'information sur les produits, une description des produits utilisés, les méthodes d'utilisation, de manipulation et d'entreposage sécuritaires, le port de matériel de protection individuelle prescrit dans la fiche signalétique et la conduite à tenir dans les situations d'urgence.

La formation en salle de classe peut aborder ces éléments fondamentaux, mais il revient à l'employeur de fournir une formation propre aux produits utilisés dans son lieu de travail.

En plus de la formation et des directives propres au lieu de travail, les élèves devraient faire le lien entre l'utilisation de produits chimiques et l'utilisation de matériel de protection comme les gants et les lunettes. Le module intitulé « Les accessoires de sécurité » vous fournira des renseignements qui vous aideront à enseigner cette leçon.

Remarque à l'enseignant

La leçon qui suit est un guide de base pour se protéger contre les produits chimiques sur les lieux de travail. On peut trouver des leçons, des transparents et des documents de niveau plus avancé sur le SIMDUT au chapitre Dangers chimiques de l'édition du guide *Travailleur avisé, travailleur en santé* s'adressant aux élèves de 9e et de 10e années.

Rétroprojection	Notes de cours

Identification des liquides dangereux

On peut trouver beaucoup de liquides à la maison et au travail. Certains d'entre eux sont complètement inoffensifs et même nécessaires à la vie. C'est le cas de l'eau. Ces liquides sont sans danger. D'autres liquides, cependant, peuvent vous rendre malade.

À la maison, vos parents gardent probablement les bouteilles de produits de nettoyage sous l'évier de la cuisine. Il se peut aussi qu'ils les mettent dans une armoire fermée à clé. À l'école, le concierge range prudemment ces produits dans son local d'entreposage. Les liquides qui se trouvent dans ces bouteilles pourraient vous faire du mal si vous les avaliez, les respiriez ou s'ils entraient en contact avec à proximité.

Quelqu'un vous a probablement averti de ne pas approcher de ces produits chimiques ou de faire très attention si vous les utilisiez.

Quand vous serez dans votre lieu de travail, vous verrez probablement des liquides dangereux. Nous devons donc apprendre comment agir de façon sécuritaire lorsque nous les utilisons ou que nous sommes à proximité.

Exemples de liquides inoffensifs :

Exemples de liquides inoffensifs

Eau – vous nagez dedans, la buvez, la mettez dans vos yeux et sur votre peau et vous lavez même vos coupures avec elle. Elle ne vous fait pas de mal. L'eau est nécessaire à la vie.

Lait – vous pouvez boire du lait, en mettre sur votre peau et même vous baigner dedans si vous le désirez, et il ne vous fera pas de mal.

Cola – vous pouvez en boire et il ne vous fera pas de mal si votre peau entre en contact avec lui.

Rétroprojection	Notes de cours

Exemples de liquides dangereux :

Nettoyant pour vitres – vous fera du mal si vous en avez dans les yeux et vous rendra très malade si vous l'avalez.

Agent de blanchiment – vous rendra malade si vous en buvez et pourrait vous donner une éruption cutanée ou brûler votre peau et blesser vos yeux s'il les éclabousse.

Vernis à ongles – peut dégager une forte odeur et, s'il y en a trop dans l'air, vous pourriez avoir de la difficulté à respirer.

Comment faire la différence entre des liquides inoffensifs et des liquides dangereux?

Il est très important d'être capable de faire la différence entre les liquides inoffensifs et les liquides dangereux à votre travail, où il pourrait y avoir de nombreux produits chimiques dangereux.

Regardez les étiquettes

L'une des façons de savoir si un liquide est inoffensif ou s'il est dangereux est de regarder le contenant et de chercher une forme (cercle, triangle, losange, hexagone) qu'encadre une image. Les formes indiquent que le liquide pourrait vous blesser si vous le buvez, en avez sur votre peau ou dans vos yeux ou si vous le respirez ou le sentez.

Voici des exemples des formes et des images que vous devez rechercher sur les contenants de liquides. Ils vous indiquent si le liquide qui s'y trouve est dangereux.

Suivez les directives

Nous savons également que les liquides, tout comme les médicaments, peuvent être dangereux si nous ne suivons pas les directives. Quand nous savons combien en prendre, les médicaments nous aident à guérir. Mais si nous en prenons trop, les médicaments peuvent nous rendre très malades. Donc, les médicaments peuvent être un liquide dangereux. Il faut arrêter et demander à quelqu'un de nous aider quand nous avons besoin de prendre un médicament. La même règle s'applique aux liquides utilisés au travail.

Rétroprojection	Notes de cours

Remarque à l'enseignant

Assurez-vous que les élèves ne confondent pas le symbole du « recyclage » avec les symboles d'avertissement de danger. Le symbole du recyclage n'est habituellement pas entouré d'une forme précise.

Que faire si un récipient n'est pas étiqueté?

Il arrive que des récipients contenant des liquides ne portent pas d'étiquette. Certains liquides nous sont très familiers, comme l'eau du robinet, le jus d'orange ou le lait qui viennent d'un contenant qu'on achète au magasin. Lorsque le liquide se trouve dans son contenant d'origine et que sa couleur et son odeur sont familières, le liquide est probablement sûr.

Ceci ne sera pas toujours le cas au travail. Faites toujours preuve de prudence lorsque vous ne voyez ni étiquette ni symbole sur un contenant. Par exemple, une bouteille transparente contenant un liquide translucide et n'étant pas étiquetée ne contient pas nécessairement de l'eau; elle pourrait contenir de l'alcool à friction ou de la vodka! S'il n'y a pas d'étiquette et que vous n'êtes pas certain de ce qui se trouve dans le contenant, ARRÊTEZ et demandez avant d'utiliser le liquide ou de le boire.

Il y a quelque chose qui cloche!

Il arrive qu'on se serve de vieilles bouteilles pour y mettre des liquides. Par exemple, si la bouteille ressemble à une bouteille de boisson gazeuse, mais qu'elle contient un liquide blanc et que vous savez que les boissons gazeuses ne sont pas blanches, méfiez-vous. N'y touchez pas parce que ce n'est pas correct. Posez toujours des questions si vous ne savez pas. Ne touchez pas à la bouteille avant d'avoir demandé à quelqu'un qui sait ce qu'elle contient ce que c'est et comment le manipuler. Ne devinez JAMAIS comment manipuler un liquide inconnu : vous pourriez vous rendre malade ou vous blesser.

Suggestions d'activités

1. Identifier les produits chimiques dangereux et les produits chimiques inoffensifs

OPTION 1 : Faites des copies de l'exercice « Trouve les liquides dangereux » qui figure à la page suivante et remettez-les aux élèves. Demandez-leur d'identifier les liquides dangereux à l'aide d'un « X ». *(Numéros 2, 3, 4, 7 et 8).*

OPTION 2 : Faites un transparent de la feuille d'exercice intitulée « Trouve les liquides dangereux ». Demandez aux élèves de préparer des affichettes « Arrêtez-vous et demandez » et « Allez-y, soyez prudent » (les modèles se trouvent aux pages 17 et 18). Pointez un des liquides illustrés sur le transparent et demandez aux élèves de vous montrer l'affichette correspondant au liquide – *« Arrêtez-vous et demandez » pour les numéros 2, 3, 4, 7 et 8 et « Allez-y, soyez prudent » pour les numéros 1, 5, 6 et 9.* Les affichettes peuvent servir dans le cadre d'autres exercices des leçons sur la sécurité contenues dans le présent guide.

2. Apprendre à reconnaître les formes et les illustrations

Apportez en classe des contenants portant divers symboles d'avertissement et certains contenants ne portant pas d'étiquette. Demandez aux élèves de les diviser en deux groupes : ceux qui peuvent être dangereux et ceux qui sont sûrs. Comparez le symbole du recyclage et ceux d'avertissement de danger. Remarquez leur contour défini. Discutez avec les élèves de ce qu'ils feraient avec les contenants portant des symboles d'avertissement.

- *N'y touchez pas à moins que votre employeur ne vous ait donné une formation ou des directives spéciales.*
- *N'en mangez jamais, n'en buvez jamais, n'en mettez pas sur votre peau ni dans vos yeux.*
- *Demandez toujours quoi faire en cas de doute.*

La liste des symboles du SIMDUT se trouve à la page 2 du chapitre sur les dangers chimiques du guide *Travailleur avisé, travailleur en santé* s'adressant aux élèves de 9e et de 10e années.

Trouve les liquides dangereux

1

2

Liquide bleu dans une bouteille de cola

3

4

5

6

7

8

9

Remarque à l'enseignant

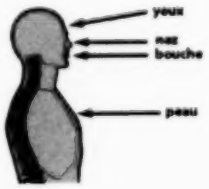
Le fait de comprendre comment les produits chimiques entrent dans leur corps aidera certains élèves à mieux comprendre le type de protection dont ils ont besoin lorsqu'ils manipulent des produits chimiques. Cette partie de la leçon peut être omise si elle n'est pas pertinente pour vos élèves. Si tel est le cas, veuillez passer à la section « Comment vous protéger » ci-après.

Rétroprojection	Notes de cours

Mode d'entrée des liquides dangereux (produits chimiques) dans le corps

Les produits chimiques peuvent entrer dans le corps de quatre façons :

4 modes d'entrée dans le corps



1. **Par le nez :** Si vous sentez un liquide dangereux, vous pouvez facilement endommager vos poumons ou votre gorge.
2. **Par la peau :** Ceci peut arriver si vous touchez des produits chimiques liquides ou que vous êtes exposé à leurs vapeurs.
3. **Par les yeux :** Si des produits chimiques liquides ou sous forme de vapeur entrent dans vos yeux, vous pouvez souffrir de larmoiements, d'une vision embrouillée ou d'une perte temporaire ou permanente de la vue.
4. **Par la bouche :** Vous pouvez avaler des produits chimiques si vous ne vous lavez pas les mains avant de mettre quelque chose dans votre bouche et que vous venez de manipuler des produits chimiques. Parfois, si vous mangez ou si vous buvez à un endroit où l'on utilise des produits chimiques, des éléments dangereux peuvent se retrouver dans votre nourriture ou votre boisson et vous rendre très malade.

Rétroprojection	Notes de cours

Comment se protéger

1. NE sentez PAS ou NE respirez PAS les liquides dangereux

- **ARRÊTEZ-VOUS et demandez** à votre superviseur si vous remarquez ce qui suit :
  - une odeur étrange ou mauvaise dans l'air;
  - un déversement de produit chimique sur le lieu de travail.
- N'allumez **JAMAIS** d'allumettes si vous vous trouvez à proximité de produits chimiques.

- **ARRÊTEZ-VOUS et demandez** à votre superviseur si :
  - vous avez mal à la gorge;
  - vous toussez;
  - vous avez mal à la tête;
  - vos yeux sont rouges et font mal;
  - vous avez une éruption cutanée;
  - vous avez des étourdissements.

2. NE laissez PAS les liquides dangereux toucher votre peau ou vos yeux.

- PORTEZ des gants pour protéger vos mains des liquides dangereux.
- PORTEZ un tablier si des matières dangereuses risquent de toucher vos vêtements.
- COUVREZ toute coupure ou éraflure à l'aide d'un pansement afin d'empêcher les liquides de s'infiltrer dans la lésion.
- PORTEZ un dispositif de protection des yeux si des produits chimiques risquent de vous éclabousser les yeux.

Rétroprojection	Notes de cours

3. NE buvez PAS des liquides s'ils sont dangereux ou si vous n'êtes pas certain qu'ils sont sûrs.

- MANGEZ votre repas dans la salle à manger, c'est-à-dire loin des produits dangereux. Ne mangez jamais et ne buvez jamais, ne serait-ce qu'une collation, dans votre aire de travail.
- LAVEZ-VOUS les mains avant de manger ou de boire afin de vous assurer que tout liquide dangereux que vous auriez pu manipuler ne touchera pas à la nourriture et n'entrera pas dans votre bouche.

Remarque à l'enseignant :

Pour des renseignements supplémentaires sur la bonne façon de se laver les main, veuillez consulter la page 7 du chapitre sur les risques biologiques de l'édition du guide *Travailleur avisé, travailleur en santé!* s'adressant aux élèves de 9e et de 10e années ainsi que le premier document à distribuer de la section III (Ressources) de ce chapitre.

ALLEZ-Y, soyez prudent.

Résumé du cours : ARRÊTEZ-VOUS et demandez ou ALLEZ-Y, soyez prudent.

Utilisez l'original « ARRÊTEZ-VOUS et demandez ou ALLEZ-Y, soyez prudent » qui se trouve aux pages 17 et 18 pour préparer les documents à distribuer aux élèves. Demandez-leur de lever l'affichette « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent » lorsque vous décrivez les scénarios ci-dessous. Ou encore, vous pouvez demander aux élèves de dire à haute voix « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent » pendant que vous exposez les scénarios.

Si vous devez utiliser un liquide dangereux dont la bouteille porte un signe d'avertissement et que vous ne savez pas comment l'utiliser de façon sécuritaire *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Si un liquide n'a pas d'étiquette. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Si vous allez au dépanneur et que vous achetez une bouteille d'eau de source contenant un liquide clair. *(ALLEZ-Y, soyez prudent.)*

Si vous voyez une bouteille de jus d'orange contenant du jus d'orange. *(ALLEZ-Y, soyez prudent.)*

Si vous n'êtes pas certain de la façon d'utiliser un liquide en toute sécurité. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Originaux pour la rétroprojection

Leçon 4 : Travailler avec des produits chimiques

Exemples de liquides inoffensifs

Eau

Lait

Jus

Exemples de liquides dangereux

Nettoyeur pour vitres

Agent de blanchiment

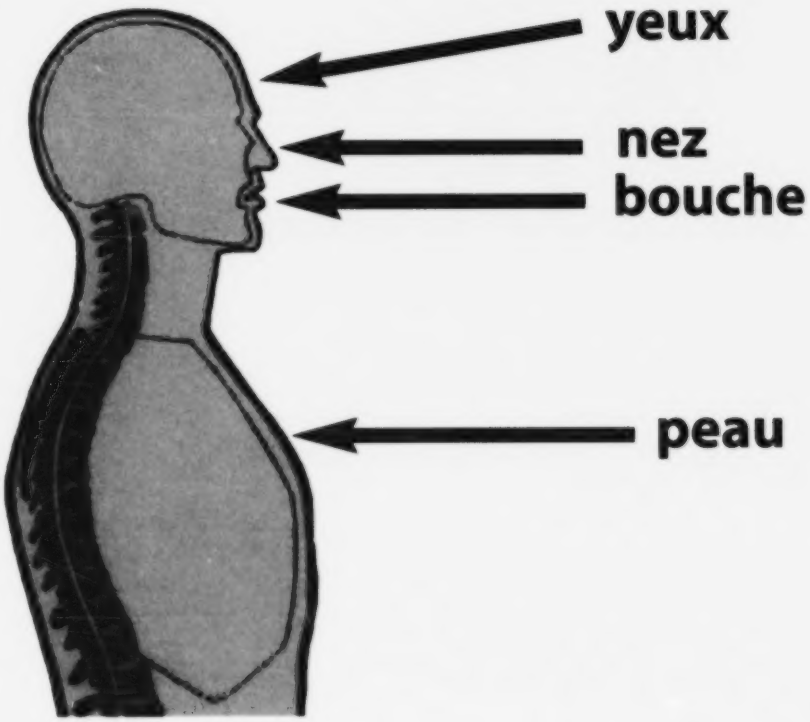
Vernis à ongles

Peut s'enflammer.

Peut être corrosif pour votre peau ou la brûler.

Vous rendra malade si vous en buvez.

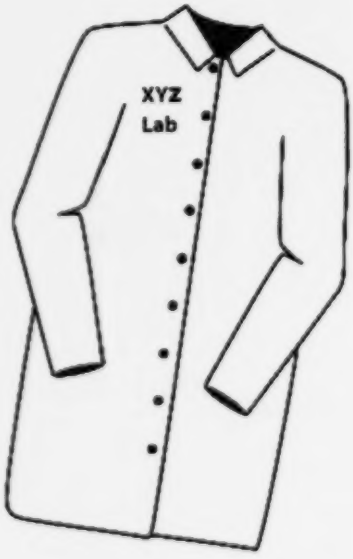
4 modes d'entrée dans le corps



Si vous vous sentez malade au travail

ARRÊTEZ-VOUS et demandez.

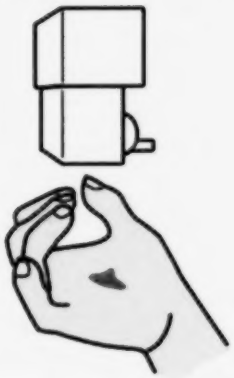
Protégez vos yeux et votre peau



Lavez-vous les mains

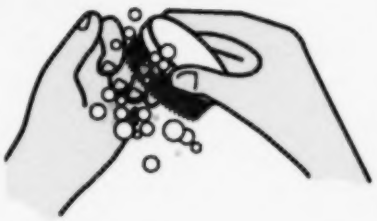
1. Mouiller

2. Savonner



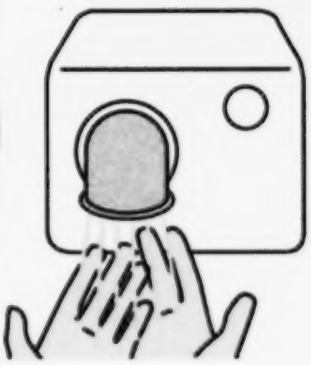
3. Faire mousser

4. Brosser



5. Rincer

6. Sécher



Leçon 5 : Éviter les foulures et les entorses causées par le travail

Guide du personnel enseignant

Ergonomie signifie littéralement « lois du travail ». Le terme « ergonomie » est composé de deux mots grecs : « Ergos » qui signifie « travail » et « Nomos » qui signifie « lois ». Ces « lois » du travail sont simples : nos capacités physiques doivent correspondre aux exigences des tâches que nous accomplissons. Cette correspondance nous aide à rester en santé. Le processus qui consiste à associer les personnes et les tâches est de nature continue. L'objectif est de répondre aux besoins de nos capacités variées et changeantes ainsi que des nouvelles tâches que nous entreprenons.

Prenez par exemple la chaise sur laquelle vous êtes assis. Si elle était plus basse de 30 centimètres, seriez-vous assis aussi confortablement que maintenant? Vos genoux seraient surélevés et vous ne pourriez probablement pas voir par-dessus votre bureau. Le concepteur a tenu compte des personnes qui utiliseraient ces chaises et de la façon dont elles seraient utilisées. Faire correspondre le produit à l'utilisateur, c'est cela de l'ergonomie.

Le premier élément à prendre en considération lorsque l'on étudie l'ergonomie est les propres capacités d'une personne, qui comprennent ce qui suit :

- notre capacité d'utiliser de la force; quel poids nous pouvons soulever, pousser, tirer, agripper ou presser;
- à quel point nous pouvons bien voir les choses qui se trouvent dans notre champ de vision;
- notre capacité d'entendre les sons de toutes les gammes;
- notre capacité de bouger, de travailler et d'atteindre les choses qui nous entourent, laquelle est influencée par notre grandeur et notre poids;
- notre souplesse; à quel point nous pouvons nous courber, nous tordre et nous tourner;
- nos capacités mentales; notre capacité de penser, de nous rappeler et d'analyser les situations.

Ces capacités peuvent changer à mesure que nous vieillissons et si nous sommes fatigués, faibles ou malades. Elles diffèrent également d'une personne à l'autre.

Le deuxième élément à prendre en considération concerne les tâches que nous demandons à une personne d'exécuter. Il faut étudier ces tâches afin de déterminer de quelle façon un travail doit être effectué ainsi que les tensions qu'il peut exercer sur le corps, notamment :

- maintenir une posture contraignante, comme lorsque l'on doit atteindre des objets éloignés;

- utiliser de la force pour soulever, tirer, pousser ou traîner, comme lorsque l'on doit creuser des trous ou pelleter de la neige;
- répéter les mêmes mouvements maintes et maintes fois, comme lorsque l'on doit enlever des boîtes d'un convoyeur en mouvement;
- travailler avec du matériel vibrant, comme une perceuse;
- travailler dans des endroits très chauds ou très froids.

Le troisième élément à prendre en considération est le temps consacré à l'exécution d'une tâche. Lorsque l'on analyse une tâche d'un point de vue ergonomique, il est important de tenir compte à la fois de la durée de la tâche et du nombre de fois où elle doit être exécutée au cours d'une journée de travail typique.

Une fois que les capacités humaines et les exigences de l'emploi ont été analysées, les forces et les faiblesses de la personne doivent être analysées et soupesées les unes par rapport aux autres afin de déterminer la solution la plus appropriée pour la personne. Notre corps subit une tension lorsque nos capacités ne correspondent pas aux exigences de l'emploi. Une tension prolongée entraîne de la douleur et des blessures qui peuvent causer une déficience et une incapacité.

Remarque à l'enseignant

Pour obtenir des renseignements plus approfondis et des leçons plus détaillées sur l'ergonomie, veuillez vous reporter aux chapitres portant sur ce sujet dans les éditions de *Travailleur avisé, travailleur en santé!* destinées aux élèves de la 9e et 10e années et de la 11e et 12e années.

Les foulures et les entorses au travail découlent généralement d'une combinaison de mouvements répétés, d'une posture contraignante et de la force que nous devons utiliser.

Le règlement des questions d'ergonomie nécessite l'examen du milieu de travail physique et de la façon dont il peut être adapté à un travailleur. Il est aussi important d'examiner avec quelle rapidité et à quelle fréquence les tâches doivent être exécutées ainsi que la façon dont le travail est organisé en ce qui a trait aux horaires de travail et de repos. Nombre de ces questions sont liées au lieu de travail et doivent être réglées par l'employeur. Il incombe toutefois aux travailleurs de suivre les règles, d'apporter les rajustements qu'ils peuvent apporter pour eux-mêmes et d'aviser leur superviseur s'ils croient que quelque chose ne va pas.

Le cours suivant traite de ce que les travailleurs peuvent eux-mêmes faire.

Rétroprojection | **Notes de cours**

Causes des foulures et des entorses

Tout le monde est différent. Regardez autour de vous. Certaines personnes sont grandes, d'autres sont petites. Certaines ont de grosses mains, d'autres de petites. Certaines sont plus fortes que d'autres. Certaines personnes ont une vision parfaite, d'autres non. Certaines peuvent bien entendre, d'autres très peu ou pas du tout.

Que vous pratiquiez un sport, travailliez à l'ordinateur ou garnissiez des étagères, il est important que vous compreniez quelles sont les choses que vous pouvez faire en toute sécurité et celles que vous ne pouvez pas. Puisque nous sommes tous différents, ce n'est pas tout le monde qui peut effectuer chaque activité sans avoir les muscles endoloris et se faire mal. Un travail ne doit pas vous causer des douleurs importantes au cou ou au dos!

Ce sont des blessures dont il faut se méfier. Lorsque vous effectuez un travail qui peut faire mal à vos muscles, il se peut que vous ne vous rendiez compte du danger que longtemps après avoir terminé le travail. Il se peut que vous n'ayez pas mal au dos avant le lendemain!

La première chose qu'il faut savoir, c'est de quelle façon les gens se font mal. Vous pouvez vous faire mal dans les situations suivantes :

- si vous soulevez des choses qui sont trop lourdes ou difficiles à transporter en raison de leur forme;
- si vous vous penchez vers le plancher pour ramasser un objet ou que vous tournez votre corps à la taille pour voir ce qui se passe derrière vous;
- si vous transportez sur une longue distance un objet que vous n'aviez pas cru trop lourd (comme le fait de marcher jusqu'à la maison en transportant de lourds sacs d'épicerie);
- si vous vous courbez à la taille pour ramasser des objets qui doivent être déplacés.

Une blessure peut survenir chaque fois que les choses que vous devez faire en demandent trop à votre corps.

Les situations suivantes vous sont-elles déjà arrivées?

- transporter deux sacs de lait sur une certaine distance et avoir les épaules endolories par la suite;

Rétroprojection	Notes de cours

- adopter une mauvaise posture pendant son sommeil et avoir le cou endolori le lendemain matin;
- s'asseoir à l'avant dans une salle de cinéma et devoir pencher la tête vers l'arrière pour voir l'écran et finir par avoir un mal de tête;
- fournir un effort pour atteindre un objet situé en haut d'une étagère et sentir les muscles tirer dans les épaules ou le dos;
- pratiquer un sport et avoir les muscles endoloris après avoir déployé beaucoup d'efforts pendant une longue période.

Voilà autant d'exemples de situations où votre corps a travaillé trop fort.

Suggestion d'activité

L'exercice suivant illustre l'importance d'adopter une bonne posture.

Demandez aux élèves de prendre un livre d'une main et de le tenir à portée de bras pendant quelques minutes. Demandez-leur comment ils se sentent.

Discutez des trois éléments qui ne vont pas dans cette situation :

- la position de leur corps est mauvaise puisque nous sommes davantage à l'aise lorsque nos bras sont près de notre corps;
- ils doivent utiliser trop de force pour tenir le livre;
- plus ils passent de temps dans cette position, plus cela leur fait mal.

Que peuvent-ils faire pour faciliter cette tâche?

- *tenir le livre plus près du corps;*
- *utiliser deux mains pour tenir le livre afin de diminuer la force requise par l'utilisation d'une main;*
- *prendre une pause, déposer le livre pendant un moment, demander de l'aide ou placer le livre sur un objet pour ne pas avoir à le tenir.*

La façon dont vous travaillez et organisez la zone de travail autour de vous peut avoir une incidence directe sur la façon dont vous vous sentez et sur la fatigue que vous ressentez. L'adoption de bonnes postures et l'utilisation d'une force modérée pendant une durée raisonnable vous aident à éviter les blessures.

Rétroprojection **Notes de cours**

Conseil : Avant d'utiliser vos muscles, préparez-vous – étirez-vous!

Lorsque vous faites une activité physique à laquelle vous n'êtes pas habitué, comme courir sur une longue distance ou pratiquer un nouveau sport, votre corps peut devenir ankylosé, endolori et douloureux. Il se peut que vous ayez de la difficulté à marcher, à étirer vos bras au-dessus de votre tête ou même à bouger le lendemain.

Avant d'entreprendre chaque journée, vous devriez étirer vos muscles et les rendre décontractés et prêts pour l'activité qu'ils sont sur le point d'exercer. C'est ce qu'on appelle s'« échauffer ». Tous les athlètes le font et tout le monde devrait le faire avant d'effectuer une activité physique.

Le travail peut être comme la pratique d'un nouveau sport. Cela peut prendre du temps avant que votre corps soit en forme. Vous devriez commencer graduellement et en faire un peu plus chaque jour pour vous mettre en forme.

Remarque à l'enseignant

Les concepts de l'ergonomie sont faciles à expliquer si vous pouvez utiliser des images pour les illustrer. Les pages 134 et 135 comprennent des documents de cours qui peuvent être distribués aux élèves à ce moment-ci de la leçon. Les élèves peuvent suivre la leçon tout en regardant les images. Vous pouvez discuter des images et des principales idées de la leçon avec les élèves.

ALLEZ-Y! Vous pouvez soulever et transporter un objet en toute sécurité lorsque...

Vous pouvez vous tenir debout, atteindre l'objet et bouger sans vous faire mal

Si vous devez vous tordre lorsque vous soulevez un objet ou que vous devez trop vous étirer ou vous pencher pour atteindre des objets qui sont situés trop haut ou trop bas, vous pourriez vous faire mal. Si vous bougez de la bonne façon, vous devriez

Rétroprojection	Notes de cours

vous sentir à l'aise en travaillant. Par mesure de prudence, vous pouvez :

- toujours bouger vos pieds et tourner votre corps au complet lorsque vous vous déplacez dans une nouvelle direction – ne tournez pas votre corps à la taille;
- placer les objets à des endroits où vous pouvez les atteindre facilement;
- vous tenir sur un marchepied solide lorsque vous devez placer des objets sur une étagère plus haute que vos épaules;
- vous assurer que vous voyez où vous allez;
- fléchir vos genoux et vous accroupir pour atteindre les endroits peu élevés – ne courbez pas votre dos.

Vous pouvez soulever et transporter facilement les objets

Si vous devez soulever un objet qui est trop lourd, vous pourriez vous faire mal. Les choses que vous ne pouvez pas soulever facilement et avec lesquelles vous ne pouvez pas marcher aisément sont peut-être trop lourdes pour vous. Si vous devez soulever un objet qui est lourd, par mesure de prudence, assurez-vous :

- de ne pas soulever des objets si vous n'êtes pas sûr de pouvoir le faire; ARRÊTEZ-VOUS et demandez;
- de diviser une charge volumineuse en plus petites charges et d'effectuer plus de déplacements;
- de déposer les objets sur un chariot au lieu de les transporter;
- de demander à quelqu'un de vous aider.

Vous transportez des objets sur une courte distance et prenez des pauses entre les tâches

Si vous transportez des objets sur une trop longue distance, vous exercez une tension sur votre corps et vous pourriez vous faire mal. Le fait de soulever de nombreux objets pendant une longue période peut également être trop difficile. Au lieu de cela, par mesure de prudence, vous pouvez :

Rétroprojection	Notes de cours

- ramener les objets près de vous avant de les soulever;
- prendre des pauses lorsque vous vous sentez fatigué;
- utiliser des chariots pour transporter les objets;
- mettre de nombreux petits objets dans des boîtes qui sont faciles à soulever.

Remarque à l'enseignant

Le fait de situer votre exemple dans le contexte d'une épicerie pourrait vous aider à illustrer les principales idées de la présente leçon. Demandez à vos élèves de quelle façon ils transportent les articles d'épicerie dans le magasin. À quel moment :

- transporteraient-ils des objets dans leurs bras? *(bon pour un ou deux articles)*
- utiliseraient-ils un panier? *(bon pour trois à huit articles)*
- utiliseraient-ils un chariot d'épicerie? *(bon pour neuf articles ou plus)*

Vous pourriez aussi demander aux élèves d'essayer de transporter cinq ou six articles de la classe (p. ex., des cartables, des agrafeuses, des étuis à crayons, etc.) dans leurs bras et de voir à quel point c'est difficile. Ils pourraient ensuite utiliser une boîte pour y déposer les objets et constater à quel point cela facilite leur transport.

Vous pourriez vous faire mal si...

vous vous tournez lorsque vous soulevez un objet lourd;

vous devez atteindre des objets qui sont trop haut ou trop bas;

vous soulevez des objets qui sont trop lourds;

Par mesure de prudence, vous pouvez...

toujours bouger vos pieds et tourner votre corps au complet lorsque vous vous déplacez dans une nouvelle direction – ne vous tournez pas à la taille;

placer les objets à des endroits où vous pouvez les atteindre facilement;

vous tenir sur un marchepied solide lorsque vous devez placer des objets sur une étagère plus haute que vos épaules;

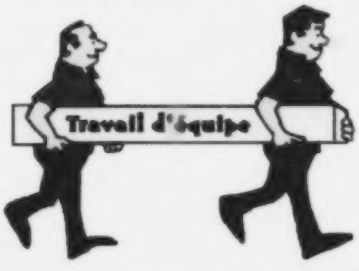
fléchir vos genoux et vous accroupir pour atteindre des endroits peu élevés – ne courbez pas votre dos;

vous arrêter et demandez de l'aide si vous n'êtes pas sûr de pouvoir soulever un objet;

diviser une charge volumineuse en plus petites charges et effectuer plus de déplacements;

déposer les objets sur un chariot au lieu de les transporter;

demander à quelqu'un de vous aider;



Vous pourriez vous faire mal si…

vous tenez les objets trop loin de votre corps lorsque vous les soulevez;

vous transportez des objets sur une trop longue distance;

vous soulevez trop de petits objets en même temps.

Par mesure de prudence, vous pouvez…

ramener les objets près de vous avant de les soulever;

vous arrêter et vous reposer un moment lorsque vous êtes fatigué;

utiliser des chariots pour transporter les objets;

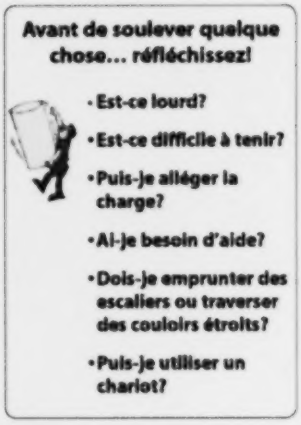
mettre de nombreux petits objets dans des boîtes faciles à soulever;

utiliser des chariots pour transporter les objets.

Rétroprojection	Notes de cours

Comment soulever correctement les objets

Lorsque vous soulevez des objets, que ce soit à la maison, au travail ou à l'école, les étapes suivantes pourront vous aider.



1. Pensez avant de soulever. Demandez-vous ce qui suit :

- Est-ce lourd?
- L'objet a-t-il une forme bizarre et est-il difficile à tenir (comme une boîte de réfrigérateur)?
- L'objet qui est lourd peut-il être divisé en quelques charges plus légères?
- Ai-je besoin d'aide pour soulever l'objet?
- Est-ce que j'aurai à monter ou à descendre des escaliers avec l'objet ou à me déplacer sur un sol inégal et à traverser des couloirs étroits qui pourraient me faire trébucher ou tomber? L'objet passera-t-il?
- Pourrais-je utiliser un chariot?

2. Décidez des éléments suivants :

- Je peux le soulever. Allez-y, soyez prudent.
- J'ai besoin d'aide pour le soulever. Arrêtez-vous et demandez.
- Je ne suis pas sûr de ce que je dois faire. Arrêtez-vous et demandez.

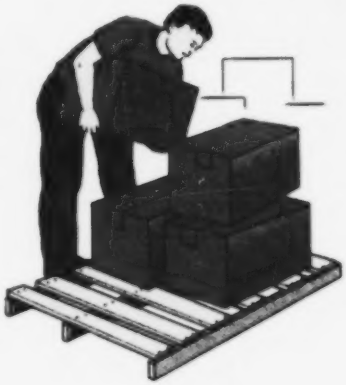
3. Si cela est sécuritaire :

- baissez-vous pour prendre l'objet en fléchissant les genoux;
- soulevez l'objet;
- placez un genou contre l'objet;
- remontez l'objet;
- levez-vous en utilisant vos jambes et en gardant votre dos droit;
- gardez toujours votre dos droit;
- transportez toujours l'objet le plus près possible de votre corps.

Suggestion d'activités

1. Activité d'écoute – Lisez le scénario suivant et discutez des questions. (Le document de cours pour cette activité se trouve à la page 139.)

Stéphane travaille dans une épicerie. Il s'occupe de garnir les étagères. Il doit déplacer des caisses de boîtes de céréale de l'entrepôt jusqu'à l'allée des céréales, où il ouvre les caisses et place chaque boîte de céréales sur les étagères. Il soulève les caisses de la palette, qui se trouve sur le plancher, et les transporte une par une jusqu'à l'allée. Certaines tablettes sont très hautes et il doit lever les bras pour placer les boîtes sur les tablettes les plus hautes.



Comment Stéphane pourrait-il se faire mal en effectuant ce travail?

– *Il pourrait se faire mal au dos en soulevant les caisses du plancher.*

– *Il pourrait se fatiguer en raison des nombreux déplacements qu'il doit effectuer parce qu'il soulève les boîtes une à une.*

– *Il pourrait s'étirer un muscle en levant les bras pour placer les boîtes sur les tablettes qui sont hautes*

Comment Stéphane pourrait-il travailler en toute sécurité?

– *Il pourrait demander un chariot pour y déposer les caisses de façon à pouvoir déplacer plusieurs caisses à la fois et à éviter de devoir se pencher continuellement pour prendre les boîtes dans les caisses posées sur le plancher.*

– *Il pourrait se tenir sur un marchepied solide pour atteindre les tablettes qui sont hautes.*

– *Il pourrait soulever les caisses en fléchissant ses genoux au lieu de courber son dos.*

– *Il ne doit jamais monter sur les tablettes ou se tenir sur un chariot muni de roues.*

suite...

Source : *Work Safe!* Université de la Californie à Berkeley

Suggestion d'activités (suite)

2. Mettre en pratique les bonnes techniques de levage

Trouvez une boîte qui est grosse, mais pas trop lourde pour vos élèves. Déposez-la sur le plancher. Demandez aux élèves de s'entraîner à la soulever à l'aide des techniques décrites dans la leçon. Utilisez le document de cours de la page 148 à titre de référence. Les autres élèves peuvent regarder et formuler leurs commentaires.

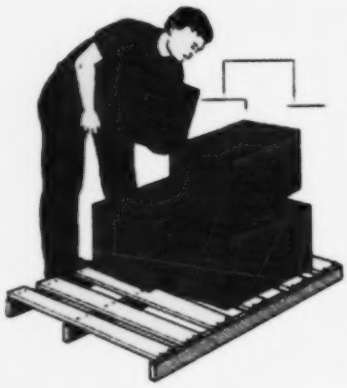
3. Prendre soin de moi : Qu'est-ce que mon corps peut réellement faire? (Le document de cours pour cette activité se trouve à la page 140.)

À l'aide d'un rétroprojecteur, montrez le document de cours de la page 140 aux élèves. Prenez une feuille de papier pour couvrir le côté droit du document, en laissant le côté gauche à la vue. Demandez aux élèves si, en regardant les images, ils seraient capables de déplacer les objets et sinon, ce qu'ils peuvent faire pour les déplacer en toute sécurité (p. ex., utiliser un chariot ou demander de l'aide). Découvrez le côté droit qui renferme les réponses à mesure que vous progressez.

4. Discussion

Discutez de l'importance de décider de ce dont vous êtes personnellement capable avant d'exécuter une tâche physique. Rappelez aux élèves qu'ils ont le droit de poser des questions et de demander de l'aide.

Levage : Quels dangers ce travail comporte-t-il?



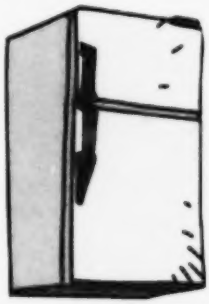
Stéphane travaille dans une épicerie. Il s'occupe de garnir les étagères. Il doit déplacer des caisses de céréales de l'entrepôt jusqu'à l'allée des céréales, où il ouvre les caisses et place chaque boîte de céréales sur les étagères. Il soulève les caisses de la palette, qui se trouve sur le plancher, et les transporte une à une jusqu'à l'allée, où il ouvre chaque caisse pour y prendre les boîtes de céréales. Certaines tablettes sont très hautes et il doit lever les bras pour placer les boîtes sur les tablettes les plus hautes.

Quels dangers ce travail comporte-t-il?

Comment Stéphane pourrait-il travailler en toute sécurité?

Prendre soin de moi : Qu'est-ce que mon corps peut réellement faire?

Est-ce que je peux soulever cet objet?



Comment puis-je le déplacer en toute sécurité?

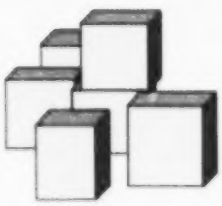
- *Demandez à quelqu'un de vous aider.*
- *Utilisez un chariot ou un objet muni de roues pour le déplacer plus facilement.*

Est-ce que je peux soulever ces objets?

Comment puis-je les déplacer en toute sécurité?

- *Renseignez-vous pour savoir s'ils sont pleins ou vides.*
- *Déplacez-les un à la fois.*

Je dois déplacer toutes ces boîtes. Puis-je le faire en toute sécurité?



Comment puis-je les déplacer en toute sécurité?

- *Déplacez-les une à la fois.*

- *Utilisez un chariot.*

Remarque à l'enseignant

Les foulures et les entorses peuvent constituer un problème pour les élèves qui travaillent avec des ordinateurs. La configuration adéquate des postes de travail informatiques peut permettre d'éviter ces problèmes.

Vous trouverez un exercice montrant comment régler une chaise aux pages 24 et 25 du chapitre sur l'ergonomie de l'édition de *Travailleur avisé, travailleur en santé!* destinée aux élèves de 9e et de 10e années. Le chapitre destiné aux élèves de 11e et de 12e années renferme des directives plus détaillées aux pages 35 à 37, de même qu'un document de cours sur l'ergonomie au bureau. Certaines parties de ce document conviendront à vos élèves, mais si vous devez adopter une démarche plus simple, les activités présentées ci-dessous sensibiliseront vos élèves aux dangers dans le bureau et à l'importance des postes de travail informatiques ergonomiques.

Suggestion d'activités

1. Régler la chaise de votre bureau

Mesurez la différence de taille entre deux élèves de la classe, en choisissant une personne plus petite et une personne plus grande. Procurez-vous une chaise réglable. Réglez la hauteur de façon à ce que la personne plus grande soit assise confortablement, ses cuisses étant parallèles au plancher et ses pieds à plat sur le plancher. Demandez à la personne plus grande et à la personne plus petite de s'asseoir à tour de rôle sur la chaise. Discutez de la différence.

Réglez la chaise pour la personne plus petite et demandez à chaque élève de s'y asseoir. Discutez de la différence.

Expliquez aux élèves qu'il est important qu'ils apprennent comment régler les objets quand ces derniers peuvent l'être de façon à satisfaire leurs besoins.

2. Trouver les dangers dans le bureau

Les bureaux peuvent se révéler des endroits plus dangereux que vos élèves pourraient le croire. Distribuez l'image de la page 142 et demandez à vos élèves de repérer autant de dangers qu'ils le peuvent dans le bureau en désordre. Discutez de leurs découvertes en classe.

La page 143 renferme une image sur laquelle les dangers du bureau ont été encerclés et expliqués pour votre information.

Source : *Work Safe!* Université de la Californie à Berkeley

Résumé du cours : ARRÊTEZ-VOUS et demandez ou ALLEZ-Y, soyez prudent.

Utilisez l'original « ARRÊTEZ-VOUS et demandez ou ALLEZ-Y, soyez prudent » qui se trouve aux pages 17 et 18 pour préparer les documents à distribuer aux élèves. Demandez-leur de lever l'affichette « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent » lorsque vous décrivez les scénarios ci-dessous. Ou encore, vous pouvez demander aux élèves de dire à haute voix « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent » pendant que vous exposez les scénarios.

Votre dos vous fait mal lorsque vous soulevez des boîtes. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Les boîtes que l'on vous demande de soulever sont trop lourdes pour vous. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Vous devez transporter de lourds sacs sur une longue distance et vos bras vous font mal. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

On vous a donné un panier d'épicerie pour déplacer de petites boîtes d'une extrémité du magasin à l'autre.
(ALLEZ-Y, soyez prudent.)

Quelqu'un est censé vous aider à déplacer une grosse boîte, mais cette personne n'est pas là pour vous aider.
(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)

Originaux pour la rétroprojection

Leçon 5 : Éviter les foulures et les entorses causées par le travail

Vous pouvez vous faire mal si...

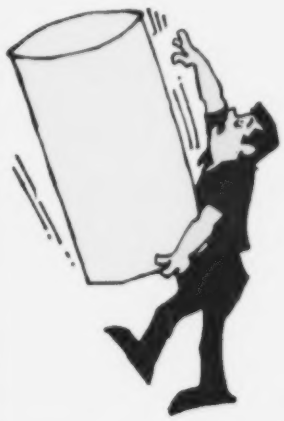
vous tournez votre corps à la taille

vous transportez des objets lourds

vous vous courbez

vous transportez des objets sur une longue distance

Avant de soulever quelque chose… réfléchissez!



- Est-ce lourd?
- Est-ce difficile à tenir?
- Puis-je alléger la charge?
- Ai-je besoin d'aide?
- Dois-je emprunter des escaliers ou traverser des couloirs étroits?
- Puis-je utiliser un chariot?

Comment soulever un objet en toute sécurité

Si un objet n'est pas trop gros ni trop lourd et que vous pouvez le soulever, voici comment procéder :

- baissez-vous pour saisir l'objet en fléchissant les genoux;
- levez l'objet à soulever;
- placez un genou contre l'objet;
- remontez l'objet;
- levez-vous en utilisant vos jambes et en gardant votre dos droit;
- gardez toujours votre dos droit;
- transportez toujours l'objet le plus près possible de votre corps.

Leçon 6 : Les accessoires de sécurité

Guide du personnel enseignant

Le matériel de protection individuelle (MPI) protège notre organisme contre l'inhalation, l'ingestion ou l'absorption de substances dangereuses. Il peut également nous protéger contre les plaies punctiformes ou le contact avec des matériaux chauds ou aiguisés ou d'autres matériaux dangereux. Les gants, les lunettes de sécurité, les appareils respiratoires, les masques et les vêtements imperméables sont des types courants de matériel de protection individuelle. Dans de nombreux lieux de travail des secteurs de la construction et de la fabrication, il est obligatoire de porter des casques de sécurité et des bottes de protection à tout moment pour se prémunir contre toute blessure pouvant être occasionnée par des dangers physiques, comme la chute d'objets ou des objets aiguisés.

Dans les lieux de travail où l'exposition à des dangers biologiques ou chimiques peut constituer une préoccupation, le matériel de protection individuelle est considéré comme le « dernier moyen de protection ». Il est inacceptable de se contenter de fournir aux travailleurs des appareils respiratoires alors que des mesures peuvent être prises pour réduire, voire éliminer, la source de l'exposition potentielle. Le MPI est souvent utilisé de pair avec des pratiques de travail sécuritaires, provisoirement lorsque d'autres moyens de contrôle sont mis en place, pendant des travaux de réparation, lorsque d'autres moyens de contrôle ne peuvent être utilisés, ou en cas d'urgence.

Quel que soit le lieu de travail de vos élèves, même s'ils occupent des postes de cuisiniers, de jardiniers ou qu'ils rassemblent les chariots dans un supermarché, ils doivent bénéficier d'une protection appropriée contre les dangers qui les entourent. L'utilisation de matériel de protection individuelle constitue un moyen d'assurer ce facteur de sécurité. Il incombe au travailleur de porter le matériel de protection requis et d'aviser la direction si ce dernier est défectueux ou s'il fonctionne mal. Si, par exemple, les lunettes de sécurité d'un travailleur sont trop grandes et tombent sur son nez et qu'elles sont susceptibles de glisser, il faut déclarer le problème et remplacer immédiatement les lunettes par une paire qui tiendra en place afin d'éviter que des objets ou des liquides n'atteignent les yeux du travailleur.

Il revient aux employeurs de prévoir du matériel de protection, ce qui signifie dans la majorité des cas qu'ils en fourniront, mais cela ne les empêche pas de demander aux travailleurs d'acheter certains articles de sécurité et de les porter pour travailler (le meilleur exemple étant les chaussures de protection). Les employeurs sont tenus de fournir des renseignements, des consignes et une formation pour assurer la sécurité d'un employé, y compris une formation sur la bonne utilisation du matériel de protection.

Types courants de matériel de protection individuelle

- Protection de la tête
- Vêtements de protection
- Protection oculaire
- Protection auditive
- Protection des pieds
- Protection des voies respiratoires
- Protection des mains

Consignes d'utilisation du matériel de protection individuelle

1. Le type de protection doit être adapté au danger auquel le travailleur est exposé.
2. Le MPI ne doit pas représenter une source de danger. Il doit être de la bonne taille et ne pas entraver les mouvements du travailleur pendant l'exécution de son travail. Par exemple, il faut éviter qu'un travailleur laisse tomber des objets en raison de la trop grande taille de ses gants.
3. Un type de MPI ne doit pas en entraver un autre. Par exemple, un masque antipoussière ne doit pas empêcher la protection oculaire de tenir correctement.
4. Le MPI ne fonctionne pas s'il est endommagé. Les travailleurs doivent vérifier leur matériel de protection avant usage afin de s'assurer qu'il se trouve en bon état.

Remarque concernant les allergies au latex

Certains types de matériel de protection, tout particulièrement les gants jetables utilisés pour empêcher tout contact avec un agent biologique, peuvent contenir du latex. Certaines personnes peuvent être allergiques au latex. Des gants en latex sont fréquemment utilisés pour les soins de santé, la manipulation de nourriture, les premiers soins et dans les laboratoires.

Les réactions allergiques peuvent provoquer des symptômes immédiats ou différés – depuis les éruptions ou les irritations cutanées jusqu'à des réactions plus graves comme des œdèmes et des difficultés respiratoires. Si une allergie au latex est diagnostiquée ou pressentie, on peut utiliser plutôt des gants en néoprène, en nitrile ou en tactylon. D'autres mesures peuvent être mises en œuvre, comme l'utilisation de gants sans poudre de bonne qualité (car la poudre diffuse des protéines de latex dans l'air) ou, dans les cas extrêmes, demander à être affecté dans une zone de travail exempte de latex. Si des travailleurs craignent d'être allergiques au latex, ils devraient recevoir des soins médicaux et en avertir leur employeur.

Remarque à l'enseignant

Le cours qui suit est un guide général sur le matériel de protection le plus fréquemment utilisé dans les lieux de travail de l'Ontario. On peut trouver des cours, des transparents de rétroprojection et des documents plus avancés dans :

- l'édition de *Travailleur avisé, travailleur en santé!* pour les 9e et 10e années au chapitre Dangers chimiques, aux pages 16, 34 et 35, et au chapitre Dangers physiques, pages 20 et 21;
- l'édition de *Travailleur avisé, travailleur en santé!* pour les 11e et 12e années au chapitre Dangers biologiques et chimiques, aux pages 15 à 22, 69 et 70, et au chapitre Dangers physiques, à la page 19.

Remarque à l'enseignant

La présente section comprend des cours sur chaque type d'accessoires de sécurité. Vous pouvez choisir de dispenser des cours uniquement sur les accessoires que vos élèves sont les plus susceptibles d'utiliser.

Rétroprojection — Notes de cours

Vous avez probablement déjà vu des personnes porter des accessoires de sécurité comme des casques de sécurité, des chaussures de protection et des gants. Dans le domaine sportif, les joueurs portent des casques, des visières de protection, des gants, des genouillères et des épaulières. Que ce soit au travail ou durant les activités sportives, vous devez connaître certaines notions générales sur les accessoires de sécurité.

- Ils protègent uniquement si on les porte.
- Ils fonctionneront uniquement s'ils sont à la bonne taille.
- Ils doivent être propres et en bon état.
- Les travailleurs doivent recevoir une formation sur leur mode d'utilisation et leur entretien.
- Afin de vous protéger efficacement, ils doivent être appropriés à votre type d'activité.

Suggestion d'activité

Identification des types d'accessoires de sécurité

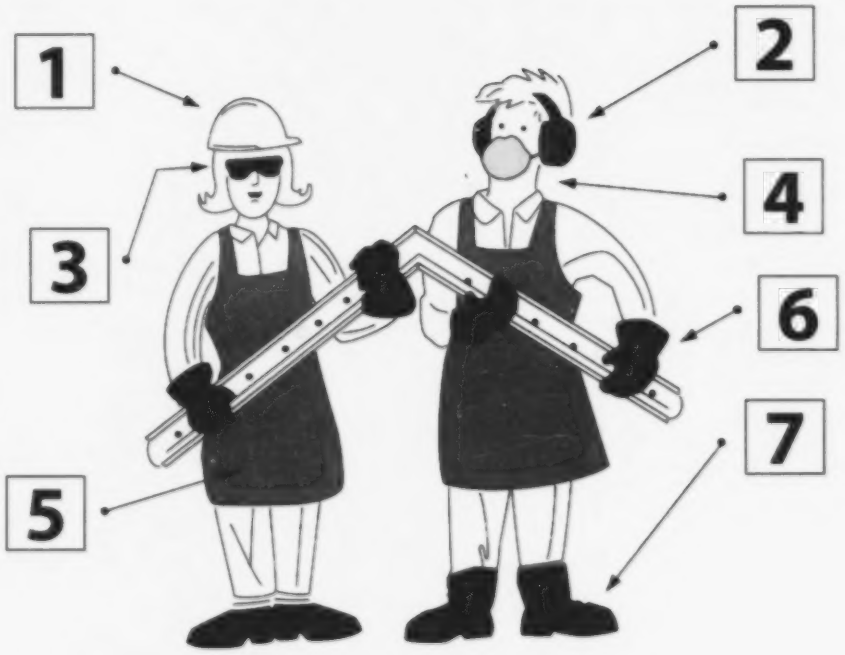
Vos élèves vont rencontrer différents types d'accessoires de sécurité dans les postes qu'ils occupent en tant qu'élèves au programme d'enseignement coopératif et dans les fonctions qu'ils exercent hors de l'école. Cet exercice vous permettra d'évaluer le niveau de connaissance des élèves sur les accessoires de sécurité avant que vous amorciez des cours détaillés sur les types de matériel particuliers.

Idée pour l'application de l'exercice de la page 152 :

- Élaborez un transparent de rétroprojection à partir de l'exercice, projetez-le et montrez les divers types d'accessoires en demandant aux élèves de les identifier.
- Photocopiez l'exercice et distribuez-en des exemplaires, puis demandez aux élèves d'associer les noms d'accessoires de sécurité à l'endroit où l'accessoire apparaît sur les personnages de l'image. Ils devront reconnaître chaque accessoire de sécurité et trouver le nom de l'article correspondant en bas de la page en indiquant le bon chiffre dans la case accolée au terme.

Réponses : *1 : casque de sécurité 2 : protection auditive 3 : lunettes de sécurité 4 : masque antipoussière 5 : tablier 6 : gants 7 : chaussures de protection*

Pouvez-vous identifier les accessoires de sécurité?



- ☐ Casque de sécurité
- ☐ Tablier
- ☐ Masque antipoussière
- ☐ Gants
- ☐ Protection auditive
- ☐ Chaussures de protection
- ☐ Lunettes de sécurité

Bonnes idées!

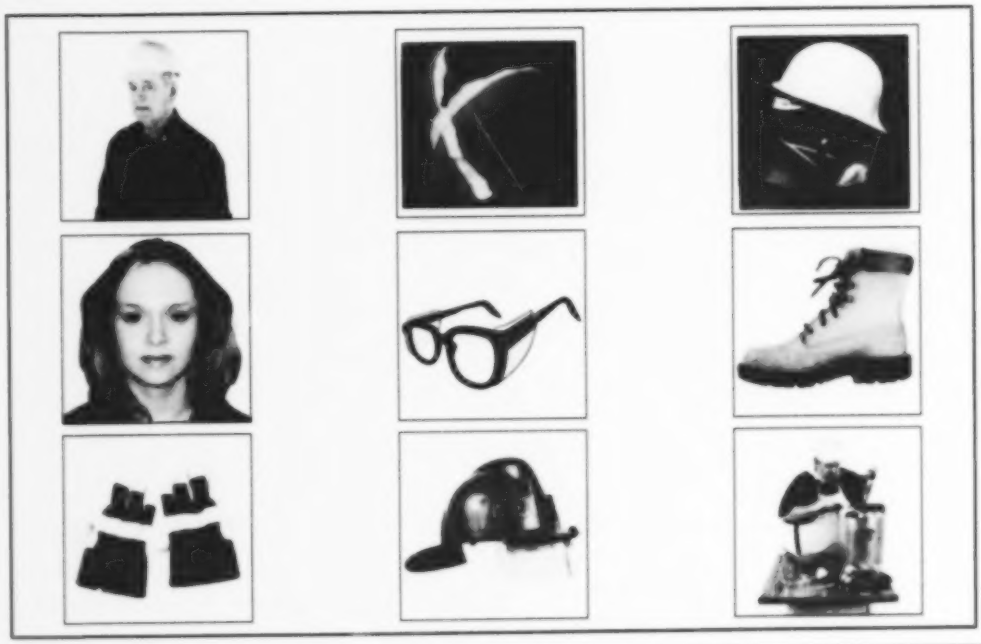
1. Défilé de mode sur le thème des accessoires de sécurité

Faites appel à des sociétés locales avec lesquelles vous avez déjà travaillé, à des fournisseurs de matériel de sécurité, à des enseignants des programmes techniques, à des amis ou à des proches qui disposent d'accessoires de sécurité afin qu'ils vous aident à monter une boîte d'accessoires de sécurité pour votre classe. Il n'existe pas de moyen plus efficace pour vos élèves de se familiariser avec le matériel de sécurité que de l'essayer pour savoir ce que l'on ressent lorsque l'on en porte et de s'entraîner à le mettre et à l'ajuster afin qu'ils sachent comment il est censé tenir avant d'avoir à l'utiliser au travail. Procurez-vous quelques casques de sécurité, quelques paires de gants de sécurité, des lunettes à coque, des gilets de sécurité, des bouchons d'oreilles jetables (une paire par élève), des serre-têtes antibruit, des gants et tout autre accessoire que vous pouvez trouver. Et pourquoi ne pas organiser un « défilé de mode » sur le thème de la sécurité pour faire porter ce matériel aux élèves et leur faire décrire leurs impressions au reste de la classe!

2. Collecte d'accessoires de sécurité dans le voisinage

Dans le cadre de votre prochaine sortie de groupe ou d'un exercice individuel, demandez à vos élèves de relever le nom des différents types d'accessoires de sécurité qu'ils ont vus sur des personnes de leur entourage. Cela peut s'effectuer sous forme d'exposé oral, ou on pourrait éventuellement créer une carte de « bingo » sur laquelle les élèves pourraient cocher l'accessoire de sécurité qu'ils ont vu.

Il est facile de repérer les travailleurs du secteur de la construction qui portent des casques de sécurité et des protections auditives, les travailleurs qui sont munis de gilets réfléchissants pour diriger la circulation ou les pompiers qui portent des vêtements et des casques de protection. Ci-dessous se trouve une carte de bingo que vous aurez le loisir d'utiliser.



Rétroprojection **Notes de cours**

Protection de la tête

De nombreuses activités nécessitent le port d'un casque :

- Le vélo
- L'équitation
- Le baseball (lorsque vous jouez à la position de batteur)
- Le hockey
- La planche à roulettes
- Les patins à roues alignées

Suggestion d'activité
Demandez aux élèves de vous énumérer d'autres exemples de situations au cours desquelles ils ont pu porter un casque.

Lorsque nous pratiquons une activité sportive, nous portons des casques pour nous protéger la tête si nous risquons de la cogner ou d'être frappés par un objet quelconque. Au hockey, les joueurs risquent d'être frappés à la tête par une rondelle ou un bâton. Au baseball, la balle elle-même peut nous frapper à la tête, tout particulièrement lorsque l'on est en position de frappeur. Les cyclistes, les planchistes et les personnes qui pratiquent l'équitation peuvent se cogner la tête en tombant.

Au travail, les risques sont identiques. Les travailleurs doivent porter des casques de sécurité s'ils risquent de se cogner la tête ou d'être frappés par un objet quelconque.

Quels types d'emplois peuvent nécessiter une protection de la tête?

- La construction, où des objets peuvent tomber d'en haut.
- Dans les boucheries, les bouchers portent des casques antichocs pour les protéger s'ils se cognent contre des objets aiguisés.
- Durant le travail exécuté près des machines où les travailleurs risquent de coincer leurs cheveux longs dans le mécanisme. Il faut attacher ses cheveux en arrière ou utiliser un filet à cheveux.

Suggestion d'activité
Demandez aux élèves de vous énumérer d'autres exemples de situations au cours desquelles ils ont vu des travailleurs porter un casque.

Lorsque vous portez un casque de sécurité ou un casque antichocs, ajustez-le afin qu'il tienne fermement à l'aide de la bande qui se trouve à l'intérieur. Si le casque provoque des

Rétroprojection **Notes de cours**

marques rouges sur votre tête, il est probablement trop serré. S'il glisse, il ne l'est pas assez.

N'apposez pas d'autocollants sur votre casque de sécurité. Ils pourraient cacher des fissures qui montrent que le casque est usé.

Demandez l'aide de votre supérieur si vous avez des doutes sur les situations nécessitant le port d'une protection pour la tête, sur le type de protection nécessaire et sur la façon de bien l'ajuster.

Bonnes idées!

Renforcer l'importance de la protection de la tête

1. Pour faire la démonstration du type de protection que peut fournir un casque, munissez-vous d'un cantaloup ou d'un melon et placez-le soigneusement à l'intérieur d'un casque (un casque de protection pour cycliste fonctionne mieux car les sangles retiennent le melon à l'intérieur du casque – ou vous pouvez le fixer dans un casque sans sangle à l'aide de ruban adhésif). Laissez tomber le casque par terre. Le melon doit demeurer intact.

Retirez le melon du casque et laissez-le tomber par terre. (Déposez au préalable une feuille de plastique sur le sol.) Il devrait éclater. Cela démontre de façon flagrante la différence entre le port d'un casque et l'absence de port du casque lorsque votre tête subit un fort coup. *Porter un casque peut vous sauver la vie.*

2. Procurez-vous un casque de sécurité. Montrez aux élèves comment l'ajuster à l'aide de la sangle qui se trouve à l'intérieur. Laissez-les ajuster le casque eux-mêmes et l'essayer afin qu'ils sachent ce que l'on ressent lorsque le casque est fixé correctement. Il est censé tenir de façon sécuritaire sur la tête d'un élève sans glisser car il serait trop lâche et sans laisser de marques car il serait trop serré. Évoquez la nécessité de ne pas porter de casque sale, fissuré ou dont les sangles intérieures sont cassées.

Demandez à vos élèves de repérer le symbole de l'Association canadienne de normalisation. Il montre qu'un casque de sécurité respecte les normes de sécurité canadiennes et devrait regrouper les caractéristiques requises pour assurer votre sécurité.

ALLEZ-Y, soyez prudent.

Résumé du cours : ARRÊTEZ-VOUS et demandez ou ALLEZ-Y, soyez prudent.

Utilisez l'original « ARRÊTEZ-VOUS et demandez ou ALLEZ-Y, soyez prudent » qui se trouve aux pages 17 et 18 pour préparer les documents à distribuer aux élèves. Demandez-leur de lever l'affichette « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent » lorsque vous décrivez les scénarios ci-dessous. Ou encore, vous pouvez demander aux élèves de dire à haute voix « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent » pendant que vous exposez les scénarios.

Votre supérieur vous informe que vous devez porter un casque de sécurité et vous portez le vôtre. *(ALLEZ-Y, soyez prudent.)*

Votre casque de sécurité comporte une fissure intérieure. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Votre casque de sécurité est trop serré sur votre tête. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Vous avez reçu une formation sur la façon de porter un casque de sécurité. *(ALLEZ-Y, soyez prudent.)*

Vous êtes assis à l'arrière d'une moto sans casque. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Rétroprojection **Notes de cours**

Protection oculaire

Vous utilisez peut-être déjà du matériel de protection pour les yeux lorsque vous nagez, skiez ou faites de la planche à neige, ou si vous étudiez les sciences et participez à des cours en laboratoire. Les lunettes de natation ou de ski empêchent l'eau ou la neige d'entrer dans vos yeux. Il est possible que vos parents portent des lunettes de sécurité lorsqu'ils tondent la pelouse ou qu'ils utilisent une scie.

Au travail, vous devez porter une protection oculaire chaque fois que vous risquez d'avoir de la poussière ou de la saleté dans vos yeux ou que des liquides les éclaboussent.

Une protection oculaire est requise :

- dans les usines;
- à proximité d'outils électriques comme des scies ou des machines à affûter;
- pendant l'utilisation de désherbeuses;
- à proximité de tondeuses à gazon;
- à proximité de produits chimiques qui risqueraient d'éclabousser le visage.

Suggestion d'activité

Demandez à vos élèves de dresser une liste des métiers qui, selon eux, nécessitent une protection oculaire. Où ont-ils porté une protection oculaire?

Il existe plusieurs formes de protections oculaires destinées à des usages différents :

- On porte des lunettes lorsque des objets peuvent voler dans les yeux.
- On porte des lunettes à coques lorsque des liquides peuvent éclabousser les yeux.
- On porte des écrans faciaux et une protection oculaire lorsqu'il existe une forte probabilité que de grandes quantités de liquides éclaboussent son visage ou que des objets l'atteignent.

La protection oculaire peut également être munie de lentilles teintées qui protégeront vos yeux du soleil.

Les lunettes de sécurité sont différentes des lunettes ordinaires. Les lentilles et les montures sont fabriquées avec des matériaux spéciaux qui sont plus résistants que les

Rétroprojection **Notes de cours**

matériaux utilisés pour les lunettes ordinaires et qui vous protégeront si un objet vous percute. Les lunettes de sécurité recouvrent souvent la partie latérale de votre visage afin que rien ne puisse pénétrer par le côté.

Il est primordial que la protection oculaire tienne correctement, sinon elle risque de glisser et il sera mieux pour vous de ne pas la porter. En outre, elle ne vous protégera pas correctement si elle n'est pas à votre taille.

Les protections oculaires doivent être nettoyées tous les jours. Conservez vos lunettes dans votre étui lorsque vous ne les portez pas.

Avertissez votre supérieur si vos lunettes sont égratignées, piquées, cassées, tordues ou qu'elles ne sont pas à la bonne taille. Des lunettes ou des lunettes à coques endommagées risquent de gêner votre vision.

Suggestion d'activités

1. Rassemblez quelques échantillons de différents types de protection oculaire. Vous trouverez certainement des modèles de protection oculaire dans les magasins « tout à un dollar » afin d'effectuer vos démonstrations. Discutez des occasions au cours desquelles vous porteriez chaque type de protection. Invitez les élèves à les essayer. Faites-les s'entraîner à les nettoyer en suivant les instructions du fabricant.

   Demandez à vos élèves de repérer le symbole de l'Association canadienne de normalisation: il indique que la protection oculaire a passé avec succès tous les examens montrant qu'elle fonctionne.

2. Utilisez l'exercice « Associez la protection oculaire au danger contre lequel elle protège » qui figure à la page 160 en tant qu'activité collective faite en classe. Réalisez un transparent de rétroprojection à partir de cet original ou photocopiez-le et distribuez-en des exemplaires pour en faire un exercice individuel visant à renforcer les notions apprises dans le cours.

Réponses : *A : 3 B : 1 C : 2*

ALLEZ-Y, soyez prudent.

Résumé du cours : ARRÊTEZ-VOUS et demandez ou ALLEZ-Y, soyez prudent.

Utilisez l'original « ARRÊTEZ-VOUS et demandez ou ALLEZ-Y, soyez prudent » qui se trouve aux pages 17 et 18 pour préparer les documents à distribuer aux élèves. Demandez-leur de lever l'affichette « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent » lorsque vous décrivez les scénarios ci-dessous. Ou encore, vous pouvez demander aux élèves de dire à haute voix « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent » pendant que vous exposez les scénarios.

Votre supérieur vous demande de porter des lunettes de sécurité, mais vous ne parvenez pas à trouver les vôtres. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Vos lunettes de sécurité sont propres, n'ont aucune égratignure et vous permettent de bien voir. *(ALLEZ-Y, soyez prudent.)*

L'une des branches de vos lunettes de sécurité est cassée. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

On vous demande de faire fonctionner une machine, mais personne ne vous a indiqué si vous deviez porter des lunettes de sécurité pour le faire. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Vous portez votre protection oculaire et elle est à la bonne taille. *(ALLEZ-Y, soyez prudent.)*

Associez la protection oculaire au danger contre lequel elle protège

A

1. De minuscules particules peuvent pénétrer dans vos yeux.

_____

B

2. De nombreux liquides ou matériaux peuvent atteindre votre visage.

_____

C

3. Des liquides peuvent éclabousser vos yeux.

_____

Rétroprojection | **Notes de cours**

Quand portez-vous ces types de chaussures ou de bottes?

Protection des pieds

Réfléchissez à la quantité de chaussures et de bottes que vous entreposez chez vous. Citez quelques-uns des différents types de protection des pieds et dans quelles circonstances vous les utiliseriez :

Suggestion d'activité

Demandez à vos élèves de citer les différents types de chaussures ou de bottes qu'ils ont chez eux. Quand porteraient-ils chaque type de protection? Quelles caractéristiques particulières à chaque modèle rendent la chaussure ou la botte appropriée aux situations portez dans lesquelles vous les portez?

- Chaussures de course pour le sport
- Sandales pour les températures chaudes et pour se rendre à la plage
- Bottes pour la pluie
- Bottes de randonnée pour les terrains humides ou accidentés
- Bottes pour le froid et la neige
- Chaussures de soccer pour courir sur l'herbe humide et jouer au soccer
- Bottes de ski ou de planche à neige pour skier et faire de la planche à neige
- Patins à glace pour patiner

Chaque type de chaussure ou de botte est conçu pour vous offrir une certaine forme de protection. Les bottes pour la pluie ou pour l'hiver vous protègent du froid et maintiennent vos pieds secs, les sandales sont fraîches par temps chaud et les patins à glace et les bottes de ski ou de planche à neige vous fournissent un soutien et sont source de chaleur en hiver.

Au travail, vos pieds peuvent subir des blessures de diverses façons :

- lorsque vous marchez sur des objets aiguisés comme des clous ou du verre;
- lorsque vous faites tomber des objets sur vos pieds;
- lorsque vous glissez sur de l'eau renversée sur le sol;
- si vous avez des ampoules ou contractez des infections à cause de chaussures chaudes qui font transpirer vos pieds et qui ne sont pas à la bonne taille.

Si vous risquez de marcher sur un objet pointu ou que quelque chose risque de tomber sur vos pieds, vous devez porter des

Rétroprojection **Notes de cours**

chaussures ou des bottes de sécurité. L'embout et la semelle des chaussures sont renforcés avec une protection d'acier.

Les chaussures de protection sont souvent fabriquées à partir de matériaux qui laissent passer un peu d'air mais qui sont néanmoins résistants. Les semelles extérieures des chaussures de sécurité vous évitent de glisser et n'absorberont pas les huiles ou les produits chimiques aussi facilement que les chaussures ou les bottes ordinaires.

Repérez le triangle vert sur le côté des bottes ou des chaussures de sécurité. Il signifie que les bottes ou les chaussures de sécurité respectent les normes de l'Association canadienne de normalisation en matière de matériel de protection des pieds.

Il est primordial de porter le modèle de chaussure ou de botte adapté à votre type de travail. Par exemple :

- lorsque vous marchez sur des revêtements humides ou glissants, qui peuvent se trouver dans des restaurants ou des cuisines, vous devez porter des chaussures de course avec une bonne adhérence à la semelle et un bon soutien;
- si des objets peuvent tomber sur vos pieds et les écraser, comme c'est le cas sur des chantiers de construction ou dans certaines usines, vous devez porter des chaussures ou des bottes de sécurité avec un embout en acier;
- lorsque vous travaillez en plein air sur de l'herbe humide ou des sols accidentés, vous devez porter des bottes de randonnée ayant une bonne adhérence à la semelle et un bon soutien des chevilles;
- lorsque vous travaillez à proximité d'appareils électriques comme des tondeuses à gazon pour l'aménagement paysager, vous devez porter des bottes de sécurité avec un embout en acier;
- lorsque vous travaillez au contact des animaux, vous devez porter des chaussures de course ayant une bonne adhérence et un bon soutien.

Ne portez *pas* de sandales si vous travaillez dans une cuisine ou une usine, ou à proximité de machines. Elles ne protégeront pas vos pieds et laisseront la saleté et les germes se retrouver sur votre peau. Elles ne soutiennent pas vraiment le pied et vous êtes plus susceptible de trébucher et de tomber lorsque vous les portez.

Suggestion d'activités

Demandez aux élèves de frapper une balle avec leurs pieds en portant successivement des chaussettes uniquement, des chaussures de course et des chaussures ou des bottes avec un embout en acier. Demandez-leur de décrire la différence entre les diverses sensations qu'ils ont ressenties en portant chaque type d'accessoire pour les pieds.

ALLEZ-Y, soyez prudent.

Résumé du cours : ARRÊTEZ-VOUS et demandez ou ALLEZ-Y, soyez prudent.

Utilisez l'original « ARRÊTEZ-VOUS et demandez ou ALLEZ-Y, soyez prudent » qui se trouve aux pages 17 et 18 pour préparer les documents à distribuer aux élèves. Demandez-leur de lever l'affichette « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent » lorsque vous décrivez les scénarios ci-dessous. Ou encore, vous pouvez demander aux élèves de dire à haute voix « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent » pendant que vous exposez les scénarios.

Vous êtes tenu de porter des chaussures avec des embouts en acier. Vous les portez et elles sont lacées correctement. *(ALLEZ-Y, soyez prudent.)*

Vous oubliez les consignes et vous vous présentez pour travailler à l'entrepôt avec des sandales. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Votre travail consiste à jouer avec de jeunes enfants dans un gymnase. Vous portez des chaussures de course. *(ALLEZ-Y, soyez prudent.)*

Vous n'êtes pas certain de devoir porter des chaussures spéciales pour travailler. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Vos bottes de travail de construction vous ont été fournies avec un autocollant vert pour montrer qu'elles sont munies d'embouts en acier. *(ALLEZ-Y, soyez prudent.)*

Rétroprojection **Notes de cours**

Protection des mains

Nous portons différents types de gants pour protéger nos mains dans la pratique de nos diverses activités :

- des gants d'hiver et des moufles pour se protéger contre le froid;
- des gants de cuisine pour se protéger contre la chaleur;
- des gants de jardin pour se protéger des ampoules en ratissant;
- des gants en caoutchouc pour se protéger de l'eau chaude en faisant la vaisselle.
- Votre médecin ou dentiste porte probablement des gants médicaux pour prévenir la transmission des germes.

Suggestion d'activité

Demandez à vos élèves de citer les différents types de gants qu'ils ont chez eux ou qu'ils ont vu d'autres personnes porter. Quand porteraient-ils chaque type de gants? Quelles caractéristiques particulières à chaque modèle rendent les gants appropriés dans certaines circonstances?

Au travail, on peut se blesser aux mains de nombreuses façons. En voici quelques exemples :

- lésions et égratignures occasionnées par le travail au contact d'objets aiguisés comme des couteaux ou à proximité de surfaces aux bordures coupantes;
- ecchymoses découlant du fait de s'être cogné les mains contre des objets;
- ampoules occasionnées par l'utilisation d'un râteau ou d'une pelle;
- éruptions et problèmes cutanés occasionnés par le travail au contact de produits chimiques;
- fractures subies en se coinçant les mains entre deux objets;
- brûlures occasionnées par des fours chauds ou de l'huile bouillante dans une bassine à frire;
- raideur occasionnée par le travail avec des congélateurs et même gelure occasionnée par un travail à l'extérieur, au froid.
- En outre, les germes et bactéries présents sur vos mains peuvent pénétrer dans votre bouche et vous rendre malade.

Rétroprojection **Notes de cours**

La façon la plus courante de protéger vos mains au travail est de porter des gants. Il existe de nombreux types de gants destinés à des usages différents. Portez les gants adéquats pour votre travail et assurez-vous qu'ils sont à votre taille.

Bonne idée!

Prenez en main la protection de vos mains

Si vous dispensez des cours à des élèves atteints de cécité ou à des élèves que le contact avec des gants aidera à assimiler la différence entre les matériaux et les propriétés, rassemblez différents types de gants. Vous pouvez en apporter certains de votre domicile ou magasiner : on trouve de nombreux types de gants différents dans les magasins « tout à un dollar ». Nous avons trouvé pour un dollar chacun des gants rigides en caoutchouc, des gants « à vaisselle » jaunes, des gants de travail en caoutchouc pour une meilleure prise, des gants de travail en suédine pour des travaux durs, un gant de cuisine, des gants d'hiver, des gants de jardin, des gants de type chirurgical et autres gants. Quand les élèves peuvent essayer les gants et sentir les particularités de chaque type de gant, ils assimilent mieux les propriétés qui protègent nos mains dans différentes circonstances.

Suggestion d'activités

Projetez la page 167 en tant que transparent de rétroprojection ou photocopiez-la pour en distribuer des exemplaires aux élèves. Dans chacun des cas, demandez aux élèves d'associer les gants aux situations dans lesquelles ils doivent être portés. Vous pouvez également leur proposer de couper les gants et de les coller à coté de l'image qui représente la situation correspondante.

Réponses : *1 : b 2 : g 3 : e 4 : f 5 : c 6 : h 7 : d 8 : a*

Résumé du cours : ARRÊTEZ-VOUS et demandez ou ALLEZ-Y, soyez prudent.

Utilisez l'original « ARRÊTEZ-VOUS et demandez ou ALLEZ-Y, soyez prudent » qui se trouve aux pages 17 et 18 pour préparer les documents à distribuer aux élèves. Demandez-leur de lever l'affichette « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent » lorsque vous décrivez les scénarios ci-dessous. Ou encore, vous pouvez demander aux élèves de dire à haute voix « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent » pendant que vous exposez les scénarios.

De petites coupures apparaissent sur vos mains. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Vos mains sont très froides parce que votre emploi vous oblige à placer des articles dans un congélateur et à les en retirer. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Vous portez des « gants en caoutchouc » pour transporter des échantillons de sang lorsque vous aidez à l'hôpital. *(ALLEZ-Y, soyez prudent.)*

Vos gants sont à votre taille et vos mains sont protégées des coupures. *(ALLEZ-Y, soyez prudent.)*

Votre superviseur vous a donné des gants à porter pendant votre travail, mais maintenant ils sont troués. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Associez le gant à l'endroit où vous le porteriez.

Quelle est la caractéristique particulière à chaque type de gant qui permet de vous protéger?

1

2

3

4

5

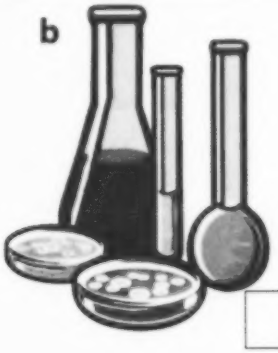
6

7

8

a

b



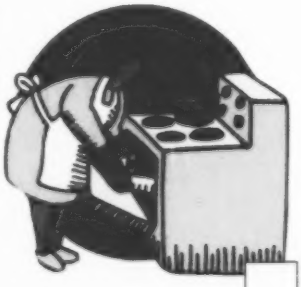
c

d

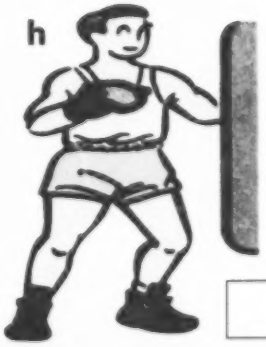
e

f

g



h



Rétroprojection **Notes de cours**

Vêtements de protection

Gilet de sécurité

Nous portons différents vêtements selon nos activités. Par exemple, nous portons des maillots de bain et des shorts pour aller à la plage, des jeans et des chandails à l'intérieur en hiver et des manteaux par temps froid ou humide.

Les vêtements que vous portez pour travailler peuvent être bien plus qu'une question de mode. Ils conditionnent votre confort ainsi que votre santé et votre sécurité. L'habillement est primordial pour la visibilité et pour la chaleur, la fraîcheur et la protection contre le soleil. Vous devez vous habiller en fonction de votre travail.

Gilets de sécurité. Il est extrêmement important d'être visible dans le cadre d'emplois où des voitures ou des camions qui circulent autour de vous peuvent vous blesser. Cela peut se produire sur un chantier de construction ou si vous rassemblez les chariots dans le parc de stationnement d'un marché. Le port d'un gilet de sécurité constitue un moyen courant de se rendre visible grâce à sa couleur orange et à ses bandes brillantes.

D'autres professions et lieux de travail peuvent nécessiter le port d'un gilet de sécurité, par exemple :

- un agent de police en charge de la circulation ou qui se tient à l'extérieur de son véhicule sur le bord de la route;
- un brigadier scolaire;
- les ouvriers effectuant des travaux de voirie.

Suggestion d'activité

Demandez à vos élèves de citer d'autres professions nécessitant le port de gilets de sécurité.

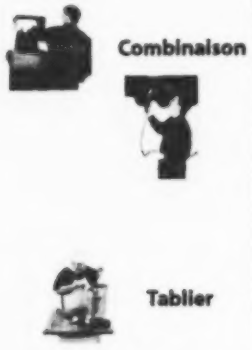
Habillez-vous de façon à vous protéger :

Conditions météorologiques. Lorsque vous travaillez à l'extérieur, il est important de vous habiller en fonction des conditions météorologiques. Vous n'en serez pas uniquement plus à l'aise mais vous réduirez également le risque d'avoir trop chaud, ce qui peut vous rendre malade, ou d'avoir trop froid, ce qui peut épuiser votre énergie si vous grelottez ou même provoquer des gelures.

N'oubliez pas de vous protéger du soleil : portez des manches longues et un chapeau. Appliquez un écran solaire sur la peau non protégée par des vêtements.

Les **combinaisons** se composent fréquemment d'une seule pièce avec des manches longues et des jambes longues. Elles

Rétroprojection **Notes de cours**



se portent sur les vêtements ordinaires. Les combinaisons peuvent être fabriquées avec du coton épais afin de pouvoir être lavées et portées de nouveau. Elles peuvent être fabriquées à partir de papier spécial et être jetées après usage. Dans certains lieux de travail, le port de combinaisons vise à maintenir une propreté extrême dans la zone de travail, par exemple dans les laboratoires et les cuisines.

Les **tabliers** peuvent se porter pour prévenir les éclaboussures de liquides chauds ou d'huile.

Gilets de sauvetage. Il convient de porter un gilet de sauvetage si l'on travaille à proximité d'eaux profondes.

ALLEZ-Y, soyez prudent.

Résumé du cours : ARRÊTEZ-VOUS et demandez ou ALLEZ-Y, soyez prudent.

Utilisez l'original « ARRÊTEZ-VOUS et demandez ou ALLEZ-Y, soyez prudent » qui se trouve aux pages 17 et 18 pour préparer les documents à distribuer aux élèves. Demandez-leur de lever l'affichette « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent » lorsque vous décrivez les scénarios ci-dessous. Ou encore, vous pouvez demander aux élèves de dire à haute voix « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent » pendant que vous exposez les scénarios.

Votre supérieur vous informe que vous devez porter un gilet de signalisation lorsque vous êtes à l'extérieur pour rassembler les chariots dans le parc de stationnement et vous portez le vôtre. *(ALLEZ-Y, soyez prudent.)*

Votre tablier en caoutchouc est déchiré. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Votre combinaison est trop serrée et vous fait mal lorsque vous bougez. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Vous avez reçu une formation et savez comment porter un gilet de sauvetage. *(ALLEZ-Y, soyez prudent.)*

Vous travaillez à l'extérieur dans un endroit où des voitures circulent et une voiture manque de vous percuter, car le conducteur ne vous a pas bien vu. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez – Vous avez probablement besoin d'un gilet de sécurité et de vous renseigner auprès de votre supérieur sur les règles à appliquer lorsque l'on travaille à proximité de la circulation.)*

Rétroprojection **Notes de cours**

Protection auditive

Quand avez-vous entendu des sons forts? Vous pouvez les avoir entendus dans les occasions suivantes :

- au cours d'un feu d'artifice;
- à un concert de musique;
- sur votre chaîne ou votre lecteur de CD;
- lorsque des personnes crient;
- à proximité de gros camions et de matériel de construction comme des marteaux-piqueurs;
- à proximité de tondeuses à gazon.

Suggestion d'activité
Demandez à vos élèves de citer quelques occasions au cours desquelles ils ont entendu des sons forts. Qu'ont-ils ressenti?

Qu'avez-vous ressenti? Cela vous a-t-il donné mal à la tête? Cela vous a-t-il fait mal aux oreilles et donné envie de les cacher avec vos mains ou de quitter l'endroit? Vos oreilles ont-elles bourdonné?

Vous pouvez affirmer que vous vous trouvez à proximité d'un bruit fort si :

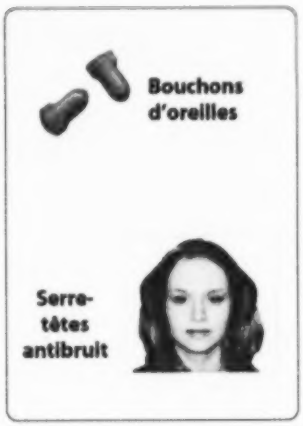
- les personnes doivent élever la voix pour être entendues;
- vos oreilles bourdonnent quand le calme se rétablit;
- vous devez augmenter le volume de la radio après avoir été à proximité du bruit;
- vous souffrez de maux de tête ou vous vous sentez irritable après avoir été à proximité du bruit.

Si le bruit se prolonge, votre ouïe va se détériorer et pourrait ne pas se rétablir.

Au travail, les personnes portent des protecteurs d'oreilles quand leur travail est bruyant afin de préserver leur ouïe. Il existe deux principaux types de protecteurs d'oreilles :

- Les bouchons d'oreilles en mousse qui s'introduisent tout simplement dans votre conduit auditif externe.

Rétroprojection — Notes de cours



Comment les insérer :

1. Avec des mains propres, tenez un bouchon d'oreille entre le pouce et l'index. Roulez et compressez le bouchon d'oreille complet pour former un cylindre.
2. Posez votre main sur votre tête et tirez lentement votre oreille vers le haut et l'extérieur. Insérez le bouchon d'oreille dans le conduit auditif externe jusqu'à ce qu'il se déploie. Vous ne devez *jamais* prêter vos bouchons d'oreilles à un ami ni les pousser en profondeur à l'intérieur de vos oreilles.

- Les serre-têtes antibruit se portent sur les oreilles comme des casques d'écoute personnels.

Assurez-vous que vos protecteurs d'oreilles sont propres et qu'ils ne sont pas déchirés ou brisés. Utilisez de nouveaux bouchons d'oreilles chaque fois qu'ils sont de type jetable. Lavez vos serre-têtes antibruit avec une eau savonneuse chaude pour les garder propres et entreposez-les dans un sac en plastique hermétique.

Suggestion d'activités

1. Apportez une radio en classe. Répartissez les élèves en équipes de deux ou trois. Allumez la radio à un volume bas. Demandez-leur de se parler, puis augmentez le volume et demandez-leur de continuer à parler d'une voix normale. Ensuite, demandez-leur de parler de façon à ce qu'ils puissent s'entendre. Discutez de la différence.
2. Apportez des échantillons de bouchons d'oreilles et de serre-têtes antibruit en classe. Montrez aux élèves comment s'en servir. Laissez-les les essayer et allumez la radio à un volume bas, puis augmentez le volume. Discutez de la différence en ce qui a trait à l'audition.

Remarque : Si vous utilisez des bouchons d'oreilles jetables, assurez-vous que les élèvescomprennent qu'ils ne doivent pas les réutiliser ou porter une paire déjà utilisée par quelqu'un d'autre. Ils doivent les jeter aux ordures après usage.

ALLEZ-Y, soyez prudent.

Résumé du cours : ARRÊTEZ-VOUS et demandez ou ALLEZ-Y, soyez prudent.

Utilisez l'original « ARRÊTEZ-VOUS et demandez ou ALLEZ-Y, soyez prudent » qui se trouve aux pages 17 et 18 pour préparer les documents à distribuer aux élèves. Demandez-leur de lever l'affichette « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent » lorsque vous décrivez les scénarios ci-dessous. Ou encore, vous pouvez demander aux élèves de dire à haute voix « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent » pendant que vous exposez les scénarios.

Vous ne parvenez pas à entendre votre supérieur parler, car il y a trop de bruit autour de vous. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Vous avez égaré l'un de vos bouchons d'oreilles. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Vous n'êtes pas certain de la façon dont vous devez porter vos protecteurs d'oreilles. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Vous avez reçu une formation et savez comment mettre vos protecteurs d'oreilles correctement. *(ALLEZ-Y, soyez prudent.)*

On vous demande de porter des protecteurs d'oreilles, mais vous ne portez pas les vôtres car vous n'est pas sûr de l'endroit où vous les avez laissés. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Remarque à l'enseignant

Les professions qui nécessitent la protection des voies respiratoires au moyen d'un appareil de protection respiratoire isolant autonome ou d'appareils d'épuration de l'air à cartouche chimique comportent des dangers importants et ne conviennent probablement pas à vos élèves.

La présente leçon n'aborde pas ce niveau de danger. Vous pouvez trouver des renseignements aux pages 16 à 18 du chapitre Dangers biologiques et chimiques du guide *Travailleur avisé, travailleur en santé!* pour les 11e et 12e années.

Rétroprojection **Notes de cours**

Protection des voies respiratoires

Masque antipoussière

Lorsque vous vous rendez chez un médecin ou un dentiste, vous pouvez constater qu'il porte un masque. Ce masque sert à la fois à protéger le médecin ou le dentiste contre vos germes et à vous protéger contre les siens. Vous avez probablement déjà vu une personne qui coupe du bois porter un masque pour éviter que la sciure ne pénètre dans son nez et dans sa bouche.

Au travail, on peut vous demander de porter un masque si de la poussière ou des germes sont présents dans l'air. Ces masques en papier vous évitent d'inhaler de la poussière ou des germes. Ils sont souvent destinés à être jetés après usage. Le masque doit couvrir votre bouche et votre nez. Il peut comporter une fine bande de métal que vous pincez pour fixer solidement le masque sur votre nez.

ALLEZ-Y, soyez prudent.

Résumé du cours : ARRÊTEZ-VOUS et demandez ou ALLEZ-Y, soyez prudent.

Utilisez l'original « ARRÊTEZ-VOUS et demandez ou ALLEZ-Y, soyez prudent » qui se trouve aux pages 17 et 18 pour préparer les documents à distribuer aux élèves. Demandez-leur de lever l'affichette « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent » lorsque vous décrivez les scénarios ci-dessous. Ou encore, vous pouvez demander aux élèves de dire à haute voix « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent » pendant que vous exposez les scénarios.

Vous ne cessez de tousser parce qu'il y a une forte concentration de poussière dans l'air. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Votre masque antipoussière est déchiré. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

La bande élastique à l'arrière de votre masque est trop large et le masque ne cesse de glisser. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

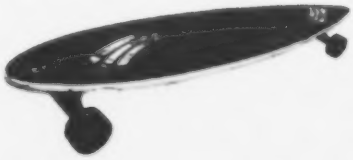
Vous avez reçu une formation pour utiliser votre masque antipoussière et vous savez comment le porter correctement. *(ALLEZ-Y, soyez prudent.)*

Le masque antipoussière que l'on vous a fourni est sale et il semble que quelqu'un l'ait déjà porté. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Originaux pour la rétroprojection

Leçon 6 : Les accessoires de sécurité

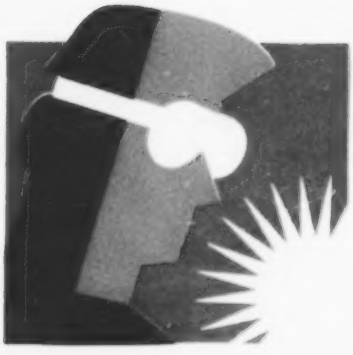
Quand porter un casque



Casques de sécurité

Repérez ce symbole

Quand porter une protection oculaire



Types de protection oculaire

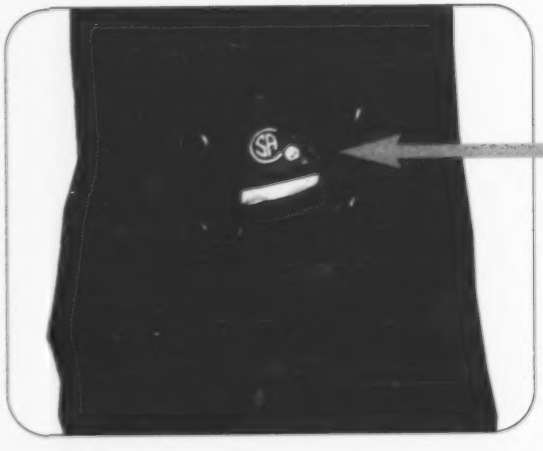
Lunettes à coques

Lunettes à écrans latéraux de protection

Écran facial complet

Quand portez-vous ces types de chaussures ou de bottes?

Bottes et chaussures de sécurité



Repérez le triangle vert

Gilet de sécurité

Source : Association ontarienne de la sécurité dans la construction

Habillez-vous de façon à vous protéger :

Contre le froid

Contre le soleil

Combinaison

Tablier

Bouchons d'oreilles

Serre-têtes antibruit

Masque antipoussière

Source : Association ontarienne de la sécurité dans la construction

Leçon 7 : Le stress au travail : bannir les durs

Guide du personnel enseignant

Le stress est une réaction émotionnelle et physique néfaste qui est susceptible de se manifester quand entrent en conflit les exigences auxquelles fait face une personne et le niveau de contrôle que cette dernière exerce sur ces exigences pour y répondre. En règle générale, les exigences élevées d'un emploi (ou de toute situation) combinées à un faible contrôle de la situation peuvent provoquer le stress. Ce dernier peut découler de nombreuses sources ou résulter d'un événement unique, comme le fait d'être témoin d'un accident d'automobile.

Les trois sources de stress au travail sont les suivantes :

- les exigences de l'emploi, comme une charge de travail trop lourde sans avoir la permission de prendre les décisions qui s'imposent;
- le harcèlement, qui est un comportement offensant, méprisant ou menaçant envers un travailleur ou un groupe de travailleurs. Tout type de harcèlement peut être extrêmement stressant;
- des actes violents ou des situations qui présentent une menace de violence, ce qui incite les travailleurs à demeurer constamment sur leurs gardes et augmente le niveau de stress.

Répercussions sur la santé

Le stress déclenche une alarme dans le cerveau qui réagit en préparant le corps à se défendre. Le système nerveux est stimulé et des hormones sont alors libérées dans le but d'aiguiser les sens, d'accélérer le pouls, d'approfondir la respiration et de tendre les muscles. Cette réaction (parfois appelée « réaction de combat ou de fuite ») est importante parce qu'elle nous aide à nous défendre contre des situations menaçantes. Cette réaction est biologiquement préprogrammée. Tout le monde réagit à peu près de la même façon, peu importe que la situation stressante se produise au travail ou à la maison.

Les périodes de stress de courte durée ou occasionnelles présentent peu de risques. Toutefois, lorsque des situations stressantes persistent, le corps demeure dans un état permanent d'activation, ce qui accélère la détérioration des systèmes biologiques. En bout de ligne, il en résulte de la fatigue ou des dommages et la capacité qu'a le corps de se réparer et de se défendre peut être gravement compromise. Par conséquent, les risques de blessure et de maladie se multiplient.

La meilleure prévention consiste à reconnaître les signes du stress. Il existe de nombreux signes et symptômes différents pouvant révéler qu'une personne éprouve de la difficulté à s'adapter au stress auquel elle est exposée. Il faut garder à l'esprit que tous les signes ne se manifesteront pas en même temps.

Signes physiques : maux de tête, grincement de dents, douleur thoracique, essoufflement, palpitation, douleurs musculaires, problèmes digestifs, augmentation de la sudation, sensation permanente de fatigue ou insomnie.

Signes psychosociaux : anxiété, irritabilité, tristesse, attitude défensive, colère, humeur changeante, hypersensibilité, trouble dépressif, impression que les pensées sont lentes ou qu'elles se bousculent, sentiment d'impuissance, de désespoir ou d'être pris au piège.

Signes comportementaux : impatience, promptitude à argumenter, repli sur soi-même, irresponsabilité, tendance à l'hyperphagie ou à la perte d'appétit, remise des choses à plus tard, abus du tabac, consommation d'alcool ou de drogues ou mauvaise hygiène personnelle (apparence négligée, etc.).

Que peut-on faire à propos du stress au travail?

La meilleure démarche consiste à reconnaître les aspects stressants du travail, comme une charge de travail démesurée ou des attentes contradictoires, du harcèlement ou la menace de violence, et d'élaborer des stratégies axées sur la réduction ou l'élimination du problème à sa source. Voici quelques aspects du travail que les employés devraient rechercher pour réduire le stress :

- La charge de travail est compatible avec leurs capacités et leurs ressources.
- Leur emploi devrait être significatif ou ils devraient comprendre la valeur de leurs efforts – le travail devrait être stimulant et donner aux employés la possibilité d'utiliser leurs compétences.
- Les employés devraient bien comprendre leurs rôles et leurs responsabilités.
- Les employés devraient pouvoir participer aux décisions et aux actions qui touchent leur travail.
- Un employé devrait se sentir en sécurité au travail, avoir des attentes raisonnables et disposer de renseignements suffisants quant aux perspectives d'avenir d'un emploi.
- Les employés devraient avoir la chance d'interagir avec autrui.
- Les horaires de travail devraient être compatibles avec les demandes et les responsabilités non liées au travail.

Comportement inapproprié

Quand on parle de violence, la plupart des gens pensent à la violence physique ou à une agression, mais ce problème est beaucoup plus vaste. Il s'agit de tout acte de mauvais traitement, de menace, d'intimidation ou d'agression à l'endroit d'une personne. Ces incidents peuvent se produire n'importe où comme dans une cour d'école, en revenant de l'école, au restaurant ou au travail.

La violence se classe selon les trois grandes catégories suivantes :

Violence physique – quand une personne ou ses biens sont attaqués physiquement.

Violence psychologique – quand les sentiments d'une personne sont blessés par des insultes et des injures.

Violence sociale – quand une personne est tenue à l'écart et exclue des groupes et des événements.

Les actes de violence, qu'ils surviennent dans la vie quotidienne ou au travail, peuvent prendre de multiples formes, notamment :

- les **comportements menaçants :** comme brandir le poing, détruire le bien d'autrui ou lancer des objets;
- les **menaces verbales ou écrites :** toute expression d'une intention de nuire à quelqu'un;
- le **harcèlement :** tout comportement qui rabaisse, embarrasse, humilie, importune, effraie ou dénigre verbalement une personne. Il peut s'agir de paroles, de gestes, d'intimidation, de brimades ou autres activités inappropriées;
- la **violence verbale :** des jurons, des insultes ou un langage condescendant;
- les **agressions physiques :** un coup, une bousculade, une poussée ou un coup de pied.

Le colportage de rumeurs, les jurons, la violence verbale, les mauvais tours, les disputes, les dommages matériels, le vandalisme, le sabotage, la bousculade, le vol, les agressions physiques, les traumatismes psychologiques, les incidents liés à la colère, le viol, les incendies criminels et le meurtre sont tous des exemples de violence.

Si un jeune travailleur est préoccupé par une personne qui manifeste certains des signes d'avertissement énumérés ci-dessus, il doit **agir**. Les élèves peuvent obtenir de l'aide auprès des enseignants, de leurs parents ou d'une personne en qui ils ont confiance (de préférence quelqu'un de plus âgé qu'eux).

Remarque à l'enseignant

La leçon qui suit est conçue pour aider les jeunes travailleurs à reconnaître les pressions de la vie professionnelle et à y faire face. La deuxième partie de la leçon porte spécifiquement sur le problème de l'intimidation en milieu de travail, chose à laquelle les élèves doivent se préparer avant de commencer à travailler.

Des leçons, des rétroprojections et du matériel plus détaillés sur le stress au travail sont fournis dans les documents suivants :

- *Travailleur avisé, travailleur en santé!*, édition pour les élèves de 9e et 10e années, pages 4 à 8 et 27 à 29 du chapitre traitant des questions de société.
- *Travailleur avisé, travailleur en santé!*, édition pour les élèves de 11e et 12e années, pages 14 à 21 du chapitre traitant des questions de société.

Rétroprojection **Notes de cours**

Faire face aux pressions de la vie professionnelle

Vous rappelez-vous vous être senti satisfait ou heureux après avoir obtenu de bons résultats relativement à une tâche que vous estimiez difficile à réaliser? Étiez-vous nerveux ou inquiet avant de commencer? Tout le monde est constamment exposé à une certaine pression. Celle-ci peut vous procurer un sentiment de vitalité – franchir ces longueurs de piscine que vous n'arriviez pas à faire auparavant ou mener à bien une tâche sont des exemples de situations où le défi vous donne de l'énergie.

Les pressions de la vie professionnelle

Avez-vous déjà ressenti de l'anxiété ou de la nervosité? Avez-vous perdu l'appétit ou éprouvé de la difficulté à dormir pendant une période d'activité intense ou quand vous n'arriviez pas à résoudre un problème?

Lorsque la pression monte et qu'elle n'est plus équilibrée, on appelle cela du « stress ». Le stress devient problématique quand les choses que nous ne pouvons changer échappent à tout contrôle et font en sorte que nous nous inquiétions démesurément; elles peuvent même nous rendre malades. La vie quotidienne nous amène à nous hâter pour arriver à temps, à nous inquiéter du devoir qui n'est pas encore fait ou à nous demander si tout va bien pour ce parent souffrant. Ce sont tous des exemples de différentes sources de stress susceptibles de nous rendre malades si la situation se prolonge suffisamment longtemps.

Au travail, ce sentiment de dérangement peut provenir des situations suivantes :

- travailler trop rapidement ou trop fort parce que vous avez beaucoup à faire en peu de temps;
- ne pas avoir assez à faire et en ressentir de l'ennui;
- ne pas vraiment savoir comment exécuter le travail parce que vous n'avez pas reçu de formation ou que vous n'avez pas compris les directives;
- être l'objet d'insultes, de cris ou d'intimidation;
- vous sentir préoccupé par votre sécurité parce que vous pensez que quelqu'un ou quelque chose pourrait vous faire du mal;

Rétroprojection	Notes de cours

- travailler dans des conditions où vous souffrez de la saleté, des mauvaises odeurs et de la promiscuité;
- ne pas avoir assez de pauses.

Les premiers signes d'avertissement du stress comprennent notamment les suivants :

- des maux de tête;
- de la difficulté à dormir;
- de la difficulté à se concentrer;
- un caractère irascible;
- des maux d'estomac;
- un sentiment de contrariété;
- un sentiment de dépression et de fatigue;
- une perte d'appétit;
- un appétit excessif.

Voici ce que vous pouvez faire pour arriver à vous sentir mieux :

- apprenez à vous détendre. Prenez plusieurs respirations profondes tout au long de la journée;
- étirez vos muscles et marchez;
- organisez le travail que vous pouvez faire, décidez ce qui doit être fait en premier et puis faites de votre mieux;
- posez des questions à votre superviseur – assurez-vous de comprendre ce que cette personne attend de vous;
- faites part de vos sentiments à quelqu'un en qui vous avez confiance. Ne les refoulez pas;
- parlez à votre superviseur si vous ne vous sentez pas en sécurité au travail. Dites-lui que la façon dont quelqu'un vous traite vous inquiète. Si vous ne pouvez en discuter avec votre superviseur, parlez-en alors à votre enseignant ou à vos parents;
- contez une blague à un compagnon de travail ou regardez un film drôle à la maison avec des amis. Le rire est l'une des façons les plus simples et les plus efficaces de réduire le stress.

Rétroprojection	Notes de cours

Ce qui compte, c'est de créer un équilibre dans votre vie entre vous amuser et accomplir votre travail. Si l'une ou l'autre de ces activités prend trop d'importance, vous ressentirez alors probablement du stress. Vous souhaitez être soumis à la quantité de pression qui fait en sorte que vous vous sentiez vivant, actif et prêt à agir, mais qui ne vous donne pas l'impression d'être fatigué et stressé.

Suggestion d'activité

Ne pas avoir suffisamment de temps pour accomplir une tâche est une source courante de stress. On peut se sentir tendu, nerveux et troublé lorsque le temps nous manque et que les exigences sont élevées. L'exercice suivant aidera les étudiants à reconnaître ces sentiments en eux.

Demandez aux élèves par exemple de faire un puzzle ou de trier des pièces de monnaie, de les empiler et de les compter. Accordez un délai raisonnable pour la réalisation de cette tâche. Demandez ensuite aux élèves de recommencer en leur octroyant la moitié moins de temps que la première fois.

Demandez-leur comment ils se sentaient pendant la première partie de l'exercice. Qu'est-ce qui était différent quand ils n'ont pas eu assez de temps pour accomplir la tâche? Lancez des idées sur la façon de faire face à une situation stressante.

L'intimidation

Est-ce que quelqu'un vous harcèle au travail?

Qu'est-ce que l'intimidation?

L'une des choses les plus courantes pouvant vous troubler au travail est d'être victime d'intimidation de la part d'un collègue, d'un superviseur ou même d'un client. L'intimidation consiste à harceler une autre personne. Cela peut arriver une seule fois ou se reproduire à maintes reprises.

L'intimidation peut avoir lieu n'importe où. Vous en avez peut-être été témoin ou même victime dans la cour d'école. Des gamins plus costauds et plus durs qui malmènent les plus petits, ou qui s'en prennent à ceux qu'ils croient davantage faibles ou à ceux qui sont différents d'une certaine façon; voilà des exemples courants d'intimidation. Parfois ils les couvrent d'injures, leur disent qu'ils vont les battre à la sortie de l'école ou même leur lancent des objets. Vous avez probablement été victime d'intimidation si quelqu'un s'est conduit de l'une des façons suivantes avec vous :

Rétroprojection **Notes de cours**

- a raconté des histoires fausses et méchantes ou répandu des rumeurs à votre sujet;
- vous a isolé pour se moquer de vous;
- vous a intentionnellement gêné dans votre travail;
- a fait des blagues à votre sujet qui vous ont blessé;
- a crié après vous ou vous a injurié;
- a touché à vos effets personnels.

L'intimidation ne devrait survenir nulle part.

Comment croyez-vous que vous vous sentiriez si cela vous arrivait? Les personnes qui sont intimidées peuvent se sentir mal non seulement au travail, mais également à l'école ou à la maison. Leurs amitiés peuvent en souffrir. Une fois à la maison, les personnes qui ont été intimidées à l'école ou au travail peuvent notamment :

- refuser de faire des choses qu'elles feraient normalement;
- s'inquiéter de la prochaine fois qu'elles devront se rendre au travail;
- tomber malade ou ne pas souhaiter être avec d'autres gens;
- être très troublées par des choses de peu d'importance;
- nécessiter une compréhension et un appui constants;
- se montrer enclines à blâmer les autres pour leurs problèmes.

Au travail, elles peuvent :

- souffrir de maux de tête, avoir l'estomac dérangé, perdre l'appétit ou manger avec excès;
- se sentir tristes et déprimées;
- être incapables de dormir et se sentir toujours fatiguées;
- ne pas avoir l'impression qu'elles peuvent effectuer leur travail;
- ne pas souhaiter être avec d'autres gens;
- être incapables de se concentrer sur le travail et de l'accomplir;
- se sentir anxieuses ou nerveuses et peut-être même avoir des crises de panique;

Rétroprojection **Notes de cours**

- être très silencieuses et ne pas partager leurs sentiments jusqu'à ce qu'elles s'expriment soudainement.

L'intimidation peut être dissimulée. Les brutes elles-mêmes peuvent avoir tendance à refuser d'admettre qu'il y a un problème. Les personnes intimidées sont enclines à refouler leurs sentiments jusqu'à ce qu'il soit trop tard; alors ceux-ci éclatent subitement sous le coup de la colère. Certaines victimes d'intimidation se sentent responsables.

L'intimidation ne touche pas uniquement la personne qui en est l'objet, mais peut également toucher d'autres travailleurs. Il est possible que ceux-ci :

- aient du mal à accomplir un travail;
- éprouvent un sentiment de peur et de tristesse parce qu'ils pourraient être les prochaines victimes;
- ressentent un sentiment de culpabilité parce qu'ils savent que c'est mal, mais ils ne peuvent rien y faire ou ne veulent pas s'en mêler;
- aient peur d'aider la personne intimidée au cas où cela leur arriverait aussi.

Pourquoi est-ce que des personnes deviennent des brutes?

Les raisons peuvent être nombreuses :

- Elles peuvent penser que l'intimidation est l'unique façon d'amener quelqu'un à faire ce qu'elles veulent.
- Elles ne se rendent peut-être pas compte de ce qu'elles font ou que leur façon d'agir blesse quelqu'un d'autre.
- Elles ont peut-être peur de devenir la prochaine victime d'intimidation.

Trois choses à faire :

1. **Prenez conscience qu'on s'en prend à vous.**
2. **Ne criez pas et ne rendez pas les coups.**
3. **Parlez-en à quelqu'un en qui vous avez confiance.**

Les trois choses à faire si vous croyez être victime d'intimidation :

1. Prenez conscience qu'on s'en prend à vous.

- Êtes-vous effrayé, menacé ou tenu à l'écart des autres gens?
- Êtes-vous toujours injustement rabroué à cause de la façon dont vous effectuez votre travail?
- Est-ce qu'on vous insulte ou qu'on vous critique en présence d'autrui?

Rétroprojection	Notes de cours

- Est-ce qu'on vous menace de congédiement?
- Est-ce que ces situations durent depuis longtemps?

2. Ne vous demandez pas pourquoi cela arrive. Ne criez pas et ne rendez pas les coups.

- Ne devenez pas vous-même une brute ou ne frappez pas les gens, car on pensera que vous êtes en partie responsable du problème.

3. Agissez!

- Assurez-vous de savoir exactement qui vous a intimidé.
- Prenez des notes sur les heures où vous avez été victime d'intimidation, les endroits et ce qui a été dit et fait, qui y participait et les personnes qui ont vu ou entendu ce qui s'est passé.
- Discutez du problème avec les autres travailleurs, votre superviseur, les enseignants ou vos parents. Parlez-en à un adulte en qui vous avez confiance.
- OBTENEZ DE L'AIDE! Si vous déposez une plainte officielle, elle doit être faite par écrit – conservez-en une copie.
- Assurez-vous de démontrer que la même chose s'est passée à maintes reprises – utilisez vos notes pour indiquer avec précision les heures, les endroits et les gens qui peuvent appuyer votre version des faits. Obtenez de l'aide pour faire cette démarche si vous en avez besoin.
- N'abandonnez pas en démissionnant – ce serait accorder la victoire à la brute.

Suggestion d'activité

Formez des groupes de deux à quatre élèves et demandez à ces derniers de lire les scénarios suivants et de trouver deux dénouements – l'un où le problème est réglé à temps et l'autre où la personne doit obtenir de l'aide. Mettez l'accent sur les gens à qui les travailleurs ont demandé de l'aide, ce qu'ils ont dit et la façon dont ils l'ont dit.

1. Marie travaille dans une pharmacie où elle range des shampooings sur les tablettes. Elle éprouve des problèmes parce qu'un collègue la traite de toutes sortes de noms comme lambine ou grassouillette. Aujourd'hui, elle veut dire à ce collègue que cela la blesse et qu'elle aimerait qu'il cesse.

suite...

Suggestion d'activité (suite)

2. Jean occupe un emploi dans un atelier de réparation de carrosseries. Il a remarqué que le patron le surveille davantage que tous les autres employés. Il l'aperçoit souvent en train d'inspecter de très près son travail et il croit que celui-ci attend qu'il commette une erreur. En fait, la dernière fois qu'il en a trouvé une, il en a fait toute une histoire, ce qui a amené Jean à penser qu'il serait congédié pour une petite faute. D'autres employés ont commis des erreurs bien plus graves et on ne leur a rien dit.

3. Myriam a pour tâche d'entrer des données à l'ordinateur. Un jour de la semaine dernière où elle travaillait, quelqu'un a laissé un papier sur son écran avec un dessin humoristique se moquant de sa taille. Elle avait envie de pleurer et était vraiment blessée par le fait qu'on puisse agir de la sorte. Ce n'était pas la première fois que ce genre de chose lui arrivait.

ALLEZ-Y, soyez prudent.

Résumé du cours : ARRÊTEZ-VOUS et demandez ou ALLEZ-Y, soyez prudent.

Utilisez l'original « ARRÊTEZ-VOUS et demandez ou ALLEZ-Y, soyez prudent » qui se trouve aux pages 17 et 18 pour préparer les documents à distribuer aux élèves. Demandez-leur de lever l'affichette « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent » lorsque vous décrivez les scénarios ci-dessous. Ou encore, vous pouvez demander aux élèves de dire à haute voix « ARRÊTEZ-VOUS et demandez » ou « ALLEZ-Y, soyez prudent » pendant que vous exposez les scénarios.

Si vos collègues vous lancent des injures et que cela vous trouble. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Si le travail que vous effectuez est trop difficile et que vous avez beaucoup de mal à suivre la cadence. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Si vous aimez votre travail et que vous vous entendez bien avec vos collègues. *(ALLEZ-Y, soyez prudent.)*

Si vous avez mal à la tête quand vous travaillez, mais que vous vous sentez bien avant et après le travail. *(ARRÊTEZ-VOUS et demandez.)*

Si vous avez reçu la formation et que vous comprenez exactement ce que vous avez à faire et que cela n'est pas trop difficile pour vous. *(ALLEZ-Y, soyez prudent.)*

Originaux pour la rétroprojection

Leçon 7 : Le stress au travail

Les pressions de la vie professionnelle

Est-ce que quelqu'un vous harcèle au travail?

Trois choses à faire :

1. Prenez conscience qu'on s'en prend à vous.

2. Ne criez pas et ne rendez pas les coups.

3. Parlez-en à quelqu'un en qui vous avez confiance.

Section 3 :
Ressources supplémentaires

Ressources en santé et sécurité à l'intention des enseignants dont les élèves présentent des besoins d'apprentissage particuliers

Guides et cédéroms *Travailleur avisé, travailleur en santé!*

Rédigé par des professionnels du domaine de la santé et de la sécurité et produit par le ministère du Travail en collaboration avec le ministère de l'Éducation et le ministère de la Formation et des Collèges et Universités, le guide *Travailleur avisé, travailleur en santé!* est une ressource exhaustive préparée à l'intention des enseignants de l'Ontario et conçue pour répondre aux attentes en matière de santé et de sécurité exposées dans le programme d'études secondaires de l'Ontario pour les élèves de la 9e à la 12e année. Vous pouvez consulter le guide sur le site Web de l'Ontario Curriculum Centre (OCC) www.curriculum.org/occ.

On trouve dans les deux guides (9e et 10e années et 11e et 12e années) des leçons, des transparents, des documents de cours et des exercices. Tous les documents des deux reliures se trouvent également sur un cédérom bilingue.

Les reliures et les cédéroms ont été distribués dans toutes les écoles secondaires de l'Ontario. Si vous n'y avez pas accès, consultez www.livesafeworksmart.net pour commander votre propre cédérom ou pour déterminer avec qui vous devez communiquer au sein de votre conseil scolaire afin de vous renseigner sur l'emplacement des ressources dans votre école. Si vous n'avez pas accès à Internet, vous pouvez commander votre exemplaire par téléphone au 416 326-7874 ou sans frais au 1 800 268-8013. Les cédéroms sont gratuits pour tous les enseignants au secondaire de l'Ontario.

Site Web *Travailleur avisé, travailleur en santé!*

www.livesafeworksmart.net

Le site Web *Travailleur avisé, travailleur en santé!* est un complément au matériel *Travailleur avisé, travailleur en santé!*, y compris au présent document. Le site Web contient deux listes de ressources supplémentaires pour les enseignants, l'une classée selon les sujets de cours et l'autre selon l'industrie. Bon nombre de ces ressources sont particulièrement pertinentes pour les enseignants participant à l'apprentissage par l'expérience. Vous y trouverez des dossiers contenant les documents de cours et les transparents du présent document ainsi que des nouvelles sur les ressources à l'intention des enseignants au fur et à mesure qu'elles sont disponibles.

Travailleur avisé, travailleur en santé! – Éducation coopérative

Le guide *Travailleur avisé, travailleur en santé! – Éducation coopérative et autres formes d'apprentissage par l'expérience* contient des renseignements particuliers à l'intention des enseignants qui font affaire avec les milieux de travail, y compris des conseils sur le processus d'évaluation du stage au chapitre de la santé et de la sécurité. Le guide renferme également un tableau de correspondance entre les attentes en matière d'apprentissage à l'égard de l'éducation coopérative au sein du programme d'études secondaires de l'Ontario et les ressources *Travailleur avisé, travailleur en santé!* pour la 9e à la 12e année. Les

enseignants pourront plus facilement tirer les leçons appropriées du guide *Travailleur avisé, travailleur en santé!* Vous pouvez télécharger un exemplaire de cette ressource en format pdf à partir du site Web www.livesafeworksmart.net.

Site Web *TravailleurAviséOntario!*

www.TravailleurAviseOntario.gov.on.ca

Le site Web *Travailleur avisé, travailleur en santé!* www.livesafeworksmart.net présente une chasse aux trésors-quiz *TravailleurAviséOntario!* appropriée pour certains de vos élèves. Ils sont invités à consulter le site *TravailleurAviséOntario!* et à répondre à diverses questions à choix multiples sur les normes d'emploi et sur la santé et la sécurité au travail. Le site *TravailleurAviséOntario!* est conforme à la *Loi de 2001 sur les personnes handicapées de l'Ontario*. Par conséquent, l'exercice convient également aux élèves ayant recours à des appareils et accessoires fonctionnels pour accéder à Internet.

Créé par le ministère du Travail de l'Ontario en collaboration avec la Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail et les ministères de l'Éducation et de la Formation et des Collèges et Universités, le site Web *Travaill rAviséOntario!* est conçu pour sensibiliser les jeunes travailleurs et les nouveaux travailleurs à leurs droits et responsabilités en vertu de la *Loi sur la santé et la sécurité au travail* et de la *Loi de 2000 sur les normes d'emploi*. Le site contient une section intitulée « J'ai un problème », qui fournit les renseignements les plus pertinents pour les travailleurs dans diverses situations qui se produisent couramment au travail.

Health & Safety 101

www.hs101.ca

Cette ressource interactive en ligne conçue par la Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail présente aux jeunes travailleurs des renseignements utiles en matière de santé et de sécurité. Le site peut être particulièrement intéressant pour les enseignants dont les élèves s'adonnent à l'apprentissage virtuel. Le logiciel Macromedia Flash Player est requis pour consulter le matériel.

Programme de sensibilisation des jeunes au travail

www.youngworker.ca

Ce programme à multiples volets comprend des vidéos gratuits, des guides pour les élèves, des cédéroms, un site Web et des présentations effectuées dans les écoles par des membres de la collectivité. Le programme à l'intention des écoles se compose de deux volets : une présentation dans le cadre d'un rassemblement général et une formation en salle de classe. Les deux volets mettent fortement l'accent sur la participation des élèves. Pour organiser une présentation à votre école ou obtenir des exemplaires du guide ou du cédérom, consultez le site à l'adresse www.youngworker.ca ou composez le 1 800 663-6639.

Ressources choisies sur l'aménagement du lieu de travail pour les personnes handicapées

Ministère des Affaires civiques et de l'Immigration de l'Ontario – Accessibilité Ontario

www.gov.on.ca/citizenship/accessibility

Ce site fournit des renseignements, des ressources utiles, des pratiques exemplaires et des incitatifs aux organismes, aux collectivités et aux personnes intéressées à unir leurs efforts pour faire de l'Ontario une province plus intégratrice et accessible à tous.

Gouvernement de l'Ontario – Aux portes de l'accessibilité

www.equalopportunity.on.ca

Sur ce portail, le gouvernement de l'Ontario présente des ressources complètes et de l'information à l'intention des entreprises et des fournisseurs de services au sujet de la diversité et de l'accessibilité pour les personnes handicapées.

Ontario March of Dimes Directory for Accessibility

www.accessibilitydirectory.ca

Ce site présente une liste d'entreprises et d'organismes de l'Ontario qui fournissent de l'aide aux entreprises qui désirent rendre leur lieu de travail accessible aux employés handicapés. Le site comprend une liste d'architectes, d'entrepreneurs et d'experts-conseils spécialisés dans l'élimination des obstacles à l'accès et dans l'aménagement pour accès facile et une liste d'entreprises et d'experts-conseils offrant des services de technologie d'aide, de consultation et évaluation ergonomiques, ainsi que des conseils en aménagement du lieu de travail et en gestion de l'invalidité dans le milieu de travail.

Cnib.workopolis.com

cnib.workopolis.com

Le site héberge la base de données nationale de chercheurs d'emploi et le service d'adaptation du milieu du travail de l'Institut national canadien pour les aveugles à l'intention des personnes aveugles, sourdes-aveugles ou handicapées visuelles.